

Matalan kynnyksen kerhotoiminta WAU!-kerhossa

Kerhotoiminnan laadun kehittäminen 2013–2015 tehtyjen tyytyväisyyskyselyiden avulla

Anne-Maria Pohto



| | |
|---|---|
| Tekijä(t) Anne-Maria Pohto | |
| Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma | |
| Opinnäytetyön otsikko Matalan kynnyksen kerhotoiminta WAU!-kerhossa | Sivu- ja liitesivumäärä 60 +5 |
| <p>Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja oli voittoa tavoittelematon, kotimainen hyvinvointijärjestö WAU ry. Se järjestää kouluikäisille suunnattuja matalan kynnyksen kerhoja, välituntitoimintaa sekä päiväleirejä. Työn tarkoituksena oli tutkia ja analysoida WAU ry:n teettämien tyytyväisyyskyselyiden vastauksia sekä käyttää niistä saatuja tuloksia apuna laatukriteerien määrittelyssä. Tutkimuksesta pyrittiin selvittämään kerholaisten ja heidän perheidensä tyytyväisyyttä WAU ry:n toimintaan, kerhojen sisältöihin ja ohjaajiin sekä paikkakuntien ja vuosien välisiä eroja tyytyväisyydessä. Laatukriteeristö puolestaan luotiin helpottamaan keskus-WAU:n työtä heidän johtaessaan toimintaa valtakunnallisesti sekä arvioidessaan mission ja tavoitteiden täyttymistä ja eri paikkakunnilla toimivien koordinaattoreiden soveltuvuutta työhön. Lisäksi niiden tarkoitus olisi helpottaa eri alueista vastaavia koordinaattoreita heidän arvioidessaan ohjaajien soveltuvuutta työhön sekä ohjaajien työtä heidän suunnitellessaan, ohjatessaan ja arvioidessaan kerhojaan.</p> <p>WAU ry oli lähettänyt tyytyväisyyskyselyn kaikille vuosina 2013–2015 kerhoissa käyneiden lasten ja nuorten vanhemmille. Kyselyn vastausprosentti oli 11 %. Vastausten tutkimisessa käytettiin määrällisiä menetelmiä. Laatukriteeristö luotiin yhteistyössä keskus-WAU:n kanssa. Määrittelyssä käytettiin apuna WAU ry:n arvoja, perheiden antamia palautteita sekä opinnäytetyön tekijän omia näkemyksiä kerhotoiminnan kehittämisestä. Laatukriteereitä laadittiin 20 ja ne jaettiin toiminnan järjestämistä, toiminnan sisältöä, ohjaajia sekä viestintää koskeviin kriteereihin. Jokaiselle laatukriteerille määriteltiin myös sen toteutumisen arviointia helpottavia kysymyksiä, jotka kirjattiin jokaisen laatukriteerin perään otsikolla ”arviointi”.</p> <p>Tutkimustuloksista selvisi, että toimintaan oltiin varsin tyytyväisiä. Neliportaisella asteikolla mitattujen muuttujien keskiarvot sijoittuivat seitsemässä kysymyksessä ”jonkun verran samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä” - vastausvaihtoehtojen väliin kaikkina vuosina. Vain yksi neliportaisella asteikolla mitattu muuttuja sai heikomman keskiarvon kaikkina vuosina. Siihen tyytyväisin vastausvaihtoehto olisi ollut ”täysin eri mieltä”, mutta keskiarvo sijoittui ”jonkun verran samaa mieltä” ja ”jonkun verran eri mieltä” -vastausvaihtoehtojen väliin. Vuosien välillä tyytyväisyydessä havaittiin vain hyvin pieniä eroja. Sen sijaan paikkakuntien välisiä tilastollisesti merkittäviä eroja tyytyväisyydessä oli laajemmin. Muuttujiin ei oltu tasaisesti tyytyväisiä millään paikkakunnalla. Avoimien kysymysten vastauksista ilmeni, että toimintaan oltiin pääosin erittäin tyytyväisiä. 10-portaisella asteikolla mitatun muuttujan kohdalla 51 % vastaajista suosittelisi erittäin mielellään WAU ry:n toimintaa tuttavilleen. Kyseinen muuttuja sai kaikkina vuosina keskiarvoksi 9.</p> <p>Tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää pienen vastausprosentin vuoksi. Ne ovat suuntaa antavia ja auttavat WAU ry:tä toiminnan kehittämisessä. WAU ry ottaa laatukriteeristön käyttöönsä syksyllä 2016.</p> | |
| Asiasanat kerhotoiminta, matalan kynnyksen liikunta, kouluikäisen liikunta, syrjäytyminen, laatu | |

Sisällys

| | |
|---|----|
| 1 Johdanto | 1 |
| 2 WAU ry | 3 |
| 2.1 WAU ry:n historia | 3 |
| 2.2 WAU! -kerho | 5 |
| 3 Lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikunta | 7 |
| 4 Kouluikäisten liikunta..... | 9 |
| 4.1 Kouluikäisten liikuntasuosituksset..... | 9 |
| 4.2 Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus Pohjoismaissa | 10 |
| 4.3 Liikunnan vaikutukset kouluikäiseen | 13 |
| 4.3.1 Fyysiset vaikutukset..... | 13 |
| 4.3.2 Psyykkiset vaikutukset | 14 |
| 4.3.3 Sosiaaliset vaikutukset..... | 15 |
| 4.3.4 Liikunnan merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä..... | 16 |
| 4.4 Ohjaajan rooli..... | 17 |
| 5 Kerhotoiminnan laatu | 20 |
| 5.1 Laatu ja laatukriteeri..... | 20 |
| 5.2 Koulun kerhotoiminnan laatu ja laatukriteerit..... | 21 |
| 6 Työn lähtökohdat, tavoite ja vaiheet | 26 |
| 7 Tutkimus | 28 |
| 7.1 Tutkimusongelmat..... | 28 |
| 7.2 Tutkimusmenetelmät..... | 28 |
| 7.3 Vastaajat..... | 29 |
| 7.4 Tutkimustulokset | 30 |
| 7.4.1 Tyytyväisyys kerhotoimintaa kohtaan ja vuosien väliset erot | 30 |
| 7.4.2 Erot tyytyväisyydessä paikkakuntien välillä | 34 |
| 7.4.3 Perheiden kokemat hyödyt..... | 38 |
| 7.4.4 Perheiden saamat negatiiviset kokemukset..... | 39 |
| 7.4.5 Vastaajien toiveita ja vapaa sana | 41 |
| 8 Laatukriteeristö..... | 42 |
| 8.1 Toiminnan järjestämisen kriteerit..... | 42 |
| 8.2 Sisältökriteerit | 43 |
| 8.3 Ohjaajan kriteerit..... | 47 |
| 8.4 Viestinnän kriteerit | 49 |
| 9 Pohdinta..... | 51 |
| Lähteet | 56 |
| Liitteet..... | 61 |
| Liite 1. WAU!-kerhotoiminnan palaute- ja kyselylomake | 61 |

1 Johdanto

Liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen ja nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen. Jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla tasavertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Siitä saadut positiiviset kokemukset ja onnistumisen elämykset edistävät liikunnallisuuden jatkumista läpi elämän sekä itsetunnon ja minäkäsityksen kehittymistä. Jälkimmäinen puolestaan edistää sosiaalisten taitojen oppimista. Ryhmään kuulumisen tunne ehkäisee syrjäytymistä. Kohderyhmän huomiointi liikunnan suunnittelussa on merkittävässä roolissa, sillä oikein suunniteltu liikunta kehittää parhaiten lasten ja nuorten liikunnallisia tietoja ja -taitoja (Terve koululainen a; Valo 2013, 8; Zimmer 2000, 14-22; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 21; Laine 2005, 207-219; Terve urheilija).

Suomalaisista koululaisista vain noin neljännes (24 %) liikkuu suositusten mukaisesti (LIKES ym. 2014, 9.) Sen sijaan 92 % kaikista 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista kertoi harrastavansa liikuntaa tai urheilua (Nuori Suomi 2009–2010, 6). Määrä on kasvanut vajaan 15 vuoden takaisesta tutkimuksesta 16 %. Kasvusta huolimatta lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Syynä uskotaan olevan arjen fyysisen aktiivisuuden, kuten ulkona pelailun vähentyminen, jota tiettyjen urheilulajien harrastaminen ei kykene korvaamaan (Nuori Suomi 2009–2010, 6). Olisikin tärkeää, että lasten ja nuorten aktivoimiseen ja liikkumismahdollisuuksien edistämiseen osallistuisivat eri tahot, kuten opetus- ja kulttuuriministeriö, aluehallintovirastot, kunnat, valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio VALO ry sekä lajiliitot (Opetus- ja kulttuuriministeriö).

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on voittoa tavoittelematon, kotimainen hyvinvointijärjestö WAU ry. He järjestävät lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntakerhoja, välituntitoimintaa sekä päiväleirejä. WAU ry:n tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat valtio, kunnat sekä säätiöt, jotka rahoittavat suurimmaksi osaksi heidän toimintaansa. Järjestön missio on edistää kaikkien suomalaisten lasten ja nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia, ehkäistä terveyserojen kasvua, ylipainoisten määrää ja syrjäytymisen riskejä sekä olla valtakunnalliseksi laajentuva, tunnettu toimija. WAU ry keskittyy tällä hetkellä toiminnan vakiinnuttamiseen ja laadun takaamiseen. Sen yksi tärkeimmistä tavoitteista on lisätä jokaisen oppilaan koulupäivään tunti liikettä. (WAU ry 2015a; WAU ry 2015b.)

WAU ry on teettänyt kerholaisille ja heidän perheilleen tyytyväisyyskyselyitä toiminnastaan kerhokausien päättyessä vuosina 2013–2015. Vastauksien pohjalta tehtyä tutkimusta ei ollut ennen tätä opinnäytetyötä vielä tehty. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on vastausten tutkiminen ja WAU ry:n toiminnan kehittäminen niiden avulla, sillä vaikka järjestö onkin kasvanut 50 % vuosivauhdilla, toiminnan vakiinnuttamiseksi ja laadun takaamiseksi asiak-

kaiden tyytyväisyyden selvittäminen ja sen pohjalta tehdyt kehittämistoimet ovat tärkeitä. Vastauksista pyritään saamaan tietoa kerholaisten ja heidän perheidensä tyytyväisyydestä toimintaa ja ohjaajia kohtaan. Lisäksi selvitetään vuosien ja paikkakuntien välisiä eroja tyytyväisyydessä. Tutkimustulosten selvittämisen jälkeen niitä käytetään apuna laatukriteerien määrittelyssä. Laatukriteerien tarkoituksena on helpottaa keskus-WAU:ta heidän johtaessaan toimintaa valtakunnallisesti, arvioidessaan mission ja tavoitteiden täyttymistä sekä arvioidessaan eri paikkakunnilla toimivien koordinaattoreiden soveltuvuutta työhön. Lisäksi ne helpottavat eri alueista vastaavia koordinaattoreita heidän arvioidessaan ohjaajien soveltuvuutta työhön sekä ohjaajien työtä heidän suunnitellessaan, ohjatessaan ja arvioidessaan kerhojaan. Laatukriteerit on jaettu toiminnan järjestämistä, toiminnan sisältöä, ohjaajien toimintaa sekä viestintää koskeviin kategorioihin.

2 WAU ry

Opinnäytetyön toimeksiantaja on 2009 perustettu voittoa tavoittelematon, kotimainen hyvinvointijärjestö WAU ry, joka järjestää lapsille ja nuorille suunnattua liikunnallista, matalan kynnyksen kerho- ja välituntitoimintaa sekä päiväleirejä. Järjestö liikuttaa viikoittain noin seitsemäntuhatta lasta. WAU ry:n suurimpia yhteistyökumppaneita ovat valtio, kunnat sekä erilaiset säätiöt, joilta se saa suurimman osan rahoituksesta. Lisäksi se järjestää aikuisille suunnattua liikuntaa, kuten yrityksille liikuntapalveluja, tyky-toimintaa ja ensiapukoulutusta. (WAU ry 2015a.)

Organisaatioon kuuluvat keskus-WAU ja paikallis-WAU. Keskus-WAU:hun kuuluvat toiminnanjohtaja, markkinointipäällikkö, palvelukoordinaattori ja projektikoordinaattori. Heidän tehtävänä on lyhykäisyydessään laajentumisesta, kehitystyöstä ja viestinnästä vastaaminen sekä rahoituksen organisointi. Paikallis-WAU:hun puolestaan kuuluvat 17 koordinaattoria sekä noin 50–60 tuntiohjaajaa. Koordinaattoreiden tehtävänä on vastata oman alueensa toiminnan organisoinnista, yhteistyöstä muun muassa koulujen ja seurojen kanssa sekä rahoituksesta. Tuntiohjaajat puolestaan vastaavat toiminnan ohjaamisesta yhdessä koordinaattoreiden kanssa. Toiminnanjohtaja vastaa toiminnasta valtakunnallisesti ja koordinaattorit alueellisesti. (Ratas 18.9.2015.)

WAU ry:n missio on edistää kaikkien suomalaisten lasten ja nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia, ehkäistä terveyserojen kasvua, ylipainoisten määrää ja syrjäytymisen riskejä sekä olla valtakunnalliseksi laajentuva, tunnettu toimija. Järjestön tavoitteita ovat muun muassa antaa jokaiselle suomalaiselle lapselle mahdollisuus osallistua WAU! -kerhoon sekä pyrkiä edistämään sitä, että jokaiseen koulupäivään saataisiin lisättyä tunti liikettä. Vaikka WAU ry keskittyy lasten ja nuorten liikuttamiseen, on heidän toimintansa tavoitteena myös liikunnallisuuden jatkuminen läpi elämän. Sen vuoksi WAU ry haluaa tarjota matalan kynnyksen liikuntaa myös aikuisille. (WAU ry 2015b.)

2.1 WAU ry:n historia

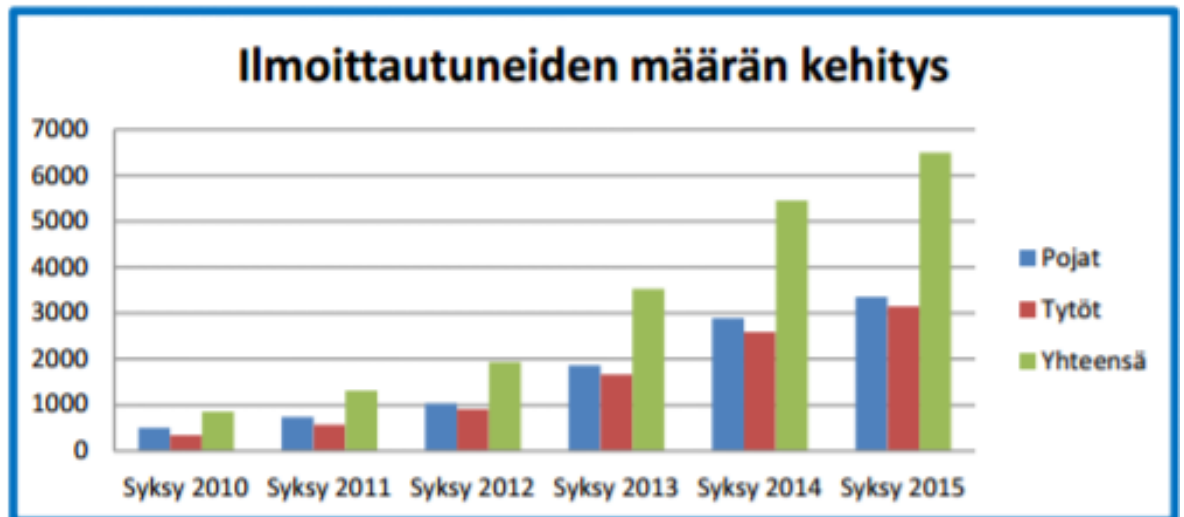
Toiminta aloitettiin keväällä 2009 seitsemässä koulussa Espoossa. Tuolloin organisaatiossa olivat vain toiminnanjohtaja ja liikuntakoordinaattori. Sen jälkeen toiminta on laajentunut noin 50 % vuosivauhdilla, ja syksyllä 2015 toimintaa järjestettiin jo 41 paikkakunnalla. Kerhotoiminnan nopea laajentuminen on työllistänyt paljon ihmisiä. Kaudella 2015–2016 WAU ry työllisti n. 70–80 henkilöä. (Ratas 18.9.2015.)

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1.) on esitetty WAU!-kerhojen laajentumista kevästä 2009 kevääseen 2015. Punaisella merkityt paikkakunnat ovat kyseiselle kaudelle laajentuneita paikkakuntia. Tarkastelun alla ovat muun muassa järjestävien kaupunkien ja koulujen määrä, kerhojen, ilmoittautuneiden ja kerhokertojen määrä sekä kuinka monta kertaa lapset osallistuivat yhden lukukauden aikana WAU!-kerhoihin. Toiminta on laajentunut 50 % vuosivauhdilla kaikkien tarkastelussa olevien määrien osalta. Syksyllä 2015 toiminta aloitettiin Hangossa, Hollolassa, Keravalla, Kärkölässä, Sauvossa ja Tampereella.

Taulukko 1. Toimintaa vuodesta 2009 (Ratas 18.9.2015)

| | Kevät 2009 | Lv 2009- 2010 | Lv 2010- 2011 | Lv 2011- 2012 | Lv 2012- 2013 | Lv 2013- 2014 | Lv 2014- 2015 |
|-------------------------|---------------|---------------------|--|---|---|--|--|
| Paikkakunnat | Es- poo | Es- poo | Espoo, Kauniai- nen, Mus- tasaari, Rovaniemi | Espoo, Kauniai- nen, Mus- tasaari, Rovaniemi, Vantaa, Vöyri | Espoo, Kauniai- nen, Kuo- pio, Maa- lahti, Mus- tasaari, Rovaniemi, Vantaa, Vöyri | Espoo, Hel- sinki, Inkoo, Kauniainen, Kirkkonum- mi, Korsnäs, Kuopio, Kruunupyy, Laihia, Lahti, Maalahti, Mustasaari, Pietarsaari, Raasepori, Reisjärvi, Rovaniemi, Vantaa, Vöy- ri | Asikkala, Kangas- ala, Lohja, Mäntsälä, Orimattila, Orivesi, Oulu, Pa- dasjoki, Parainen, Porvoo, Raahe, Salo, Siun- tio, Tuusu- la, Vaasa, Varkaus, Vihti, Yli- tornio |
| Kouluja | 7 | 24 | 37 | 58 | 88 | 156 | 257 |
| Kerhoja | 10 | 31 | 53 | 83 | 119 | 208 | 377 |
| Ilmoittautuneita | 126 | 432 | 880 | 1 462 | 2 107 | 3 129 | 5 725 |
| Kerhokertoja | 186 | 1 576 | 2 588 | 3 681 | 4 698 | 3 438 | 5 926 |
| Osallistujakerto- ja | 1 806 | 13 189 | 26 496 | 36 494 | 50 961 | 36 958 | 68 037 |

Ilmoittautuneiden määrän kehitystä on kuvattu diagrammin avulla (Kuvio 1.) Se on kasvanut noin 50 % vuosivauhdilla. Kerhoihin on ilmoittautunut joka vuosi hiukan enemmän poikia kuin tyttöjä. Vuonna 2010 kerhoihin ilmoittautui vajaa 1000 lasta ja nuorta. Kasvu kuudessa vuodessa on huima, sillä vuonna 2015 kerhoihin ilmoittautui jo 6 500 lasta ja nuorta.



Kuvio 1. Kerhoihin ilmoittautuneiden määrä vuosina 2010-2015 (Ratas 13.4.2016)

2.2 WAU! -kerho

WAU! -kerho on WAU ry:n järjestämä matalan kynnyksen liikuntakerho, joka on avoin ja maksuton kaikille kouluikäisille lapsille ja nuorille. Kerhot ovat pääsääntöisesti koulun kerhotoimintaa ja ne järjestetään koulun tiloissa. Koulun kerhotoiminnasta kerrotaan lisää luvussa 5. Liikuntatoimi toteuttaa osan kerhoista. Näin ollen kerhot järjestetään vahvassa yhteistyössä kuntien ja koulujen kanssa. WAU ry tekee aktiivista yhteistyötä myös seurojen kanssa, jotka järjestävät kerhoissa lajikokeiluja. Koulut ja WAU ry vakuuttavat kerholaiset. (Ratas 18.9.2015; Ratas 11.3.2016; WAU ry 2015c.)

Kerhoja järjestetään yksi tai kaksi kertaa viikossa ennen, keskellä tai jälkeen koulupäivän. Kerhoihin ei ole määritetty tarkkoja osallistujamääriä, vaan jokaisen kerhon kohdalla katsotaan tilannekohtaisesti sopiva ryhmä koko. Toiminta koostuu monipuolisista peleistä ja leikeistä, ja lapset pääsevät itse vaikuttamaan toiminnan sisältöön. Tarkoituksena on pitää hauskaa ilman kilpailua ja vertailua. Kerhoissa ei hyväksytä kiusaamista, ja kaikki pyritään ottamaan huomioon. Kohderyhmää ovat erityisesti vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Heitä kannustetaan liikkumaan myös omatoimisesti kerhon ja koulun ulkopuolella. Toiminnasta vastaavat ammattitaitoiset ohjaajat, jotka tekevät yhdessä kerholaisten kanssa kerholle kolme sääntöä. WAU ry tiedottaa kerholaisten vanhempia ajankohtaisista terveyteen ja

hyvinvointiin liittyvistä asioista kuukausittain. Lukukaudella 2015–2016 kerhoja järjestettiin 44 paikkakunnalla ja noin 300 koulussa. (Luomanpää 13.4.2016; Ratas 18.9.2015; WAU ry 2015c.)

3 Lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikunta

Jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla mahdollisuus harrastaa liikuntaa, koska se on yksi ihmisen perustoiminnoista ja omatoimisen selviytymisen edellytys. Kaikki lapset ja nuoret eivät halua asettaa liikkumiselleen kilpailullisia tavoitteita, vaan haluavat nauttia liikkumisesta ja yhdessä tekemisen ilosta omien tavoitteidensa ja mieltymystensä rajoissa. Siksi on hyvä, että matalan kynnyksen liikuntaharrastuksia järjestetään. Ne mahdollistavat lapselle ja nuorelle ohjattuun toimintaan osallistumisen taitotasosta ja taustasta riippumatta. Matalan kynnyksen liikunnassa pääpainotus on ei-kilpailullisessa toiminnassa. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 15; Valo 2013, 8; Westergård & Itkonen 1990, 23.)

Toiminta sopii kaikille lapsille ja nuorille. Erityisesti sillä pyritään tavoittamaan vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Sen tavoitteena on muun muassa saada tytöt liikkumaan enemmän, vähentää istumista ja ruutuaikaa, lisätä liikunnan mahdollisuutta vammaisille, pitkäaikaissairaille ja maahanmuuttajille sekä tukea perheitä, joilla on heikompi sosioekonominen asema. (Valo 2013, 9.)

Matalan kynnyksen liikuntaharrastukset ovat yleensä liikuntakerhoja. Toiminnassa tulee olla vähintään yksi seuraavista elementeistä, jotta se lasketaan matalan kynnyksen liikuntatoiminnaksi:

- liikunnassa korostuvat hauskuus, omaehtoisuus ja monipuolisuus
- toiminta järjestetään lähellä lapsen ja nuoren elinympäristöä, kuten kouluilla
- osallistuminen on edullista tai jopa ilmaista
- toiminta on suunnattu erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuville
- tavoitteena on kehittää lapsen ja nuoren liikunnallisia perustietoja ja -taitoja
- järjestettävässä liikunnassa osallistujat liikkuvat yhdessä ja erikseen. (Valo 2013, 8.)

Matalan kynnyksen liikuntakerhoja on erilaisia. Toiminta voi koostua intensiivisesti yhden lajin harjoittelusta tai monipuolisesti erilaisten liikunnallisten perustaitojen ja lajien harjoittelusta. Kerho voi olla kaikille suunnattu avoin kerho, johon voi osallistua kuka tahansa tai suljettu kerho, johon osallistujat kutsutaan. Kerhoja järjestetään myös erityislapsille ja eri kulttuureista tuleville. Yleensä kerhoissa on ulkopuolinen ohjaaja, mutta toiminta voi olla myös nuorten järjestämää. Kouluissa toteutettavat kerhot järjestetään aamu- ja iltapäivätoimintana tai välitunneilla. Toimintaa järjestävät muun muassa urheiluseurat, yhdistykset,

vanhempaintoimikunnat, kuntien liikunta-, koulu- tai nuorisotoimet sekä yksittäiset koulut. (Valo 2013, 8-9.)

Toiminnan tulee olla lapsilähtöistä. Lapset ja nuoret tulee ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Kun osallistuja saa itse vaikuttaa toiminnan sisältöön, motivaatio osallistumiseen herää helpommin, ja hän aktivoituu liikkumaan myös omatoimisesti. Minäkuva ja itsetunto kehittyvät, kun lapselle tai nuorelle annetaan vastuuta ja he saavat rohkeasti ilmaista mielipiteensä. Näiden seikkojen avulla osallistuja kokee itsensä tärkeäksi. Lisäksi osallistaminen lisää lasten ja nuorten innostusta toimintaa kohtaan ja sitouttaa heitä tekemään yhteistyötä keskenään. (Valo 2013, 13; Westergård & Itkonen 1990, 23.)

Matalan kynnyksen toiminnassa turvallisen ilmapiirin luominen on erittäin tärkeää. Sen avulla arat liikkujat, jotka ovat usein epävarmoja omista taidoistaan, uskaltavat kokeilemaan omia rajojaan. Turvallinen ilmapiiri antaa jokaiselle mahdollisuuden nauttia liikkumisesta ja kokea onnistumisen elämyksiä. Turvallisen ilmapiirin lisäksi onnistumisen elämysten takaaminen vaatii jokaisen huomioon ottamista toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Monipuolinen liikuntaympäristö ja lajikirjo mahdollistavat parhaimmillaan onnistumisen kokemusten kautta itselle mielekkään liikkumistavan löytämisen. (Valo 2013, 13; Westergård & Itkonen 1990, 23.) Jokaisella lapsella ja nuorella tulee olla mahdollisuus osallistua matalan kynnyksen liikuntaan eettisistä taustoista, iästä, ulkonäöstä, sukupuolesta, terveydentilasta tai muista syistä riippumatta (Ratas 16.9.2015).

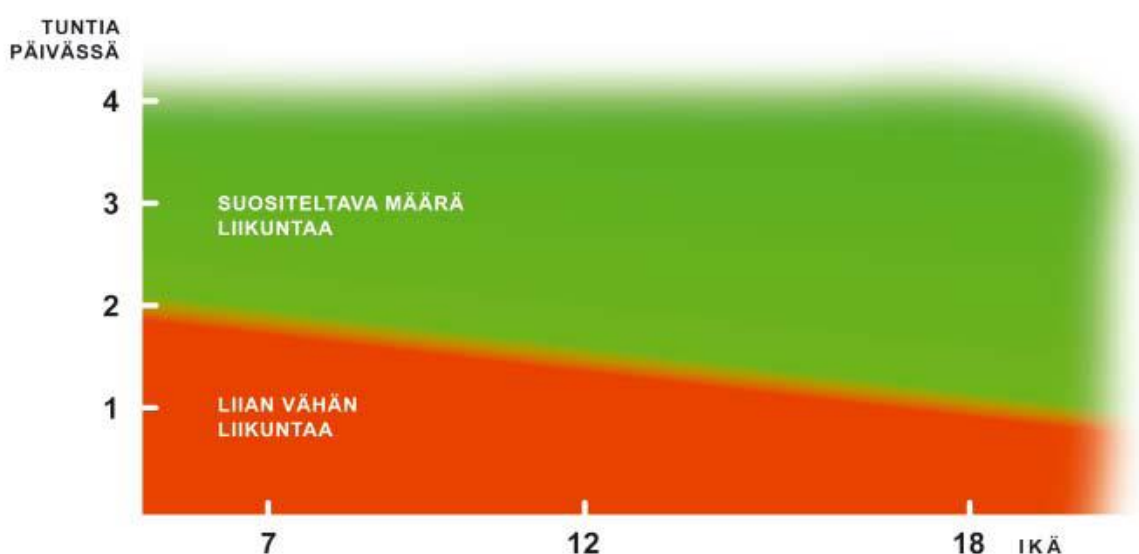
4 Kouluikäisten liikunta

Liikunta on hyvin tärkeää lapsen ja nuoren kehityksen, kasvun, oppimisen, terveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Liikunnan lisääminen ja istumisen vähentäminen on nykypäivänä tärkeää, sillä lasten ja nuorten liikuntasuositukset eivät useinkaan toteudu ja istumiseen käytetään yhä enemmän aikaa. Liikunnan lisääminen vaatii yhteistyötä monien eri tahojen kesken. (LIKES, Jyväskylän Yliopisto & Liikkuva Koulu 2014, 5; Luona-Helminen & Samstén 2004, 15; Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

4.1 Kouluikäisten liikuntasuositukset

Valtakunnallisen suosituksen mukaan 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden perussuositus on 1-2 tuntia liikuntaa päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Päivittäisen liikkumisen voi jakaa myös useampiin vähintään 10 minuuttia kestäviin reippaan liikkumisen jaksoihin. Reipas liikunta on sellaista liikuntaa, jossa lapsi tai nuori hengästyy ja syke nousee. Suosituksen mukaan yhtäjaksoista kahden tunnin istumista tulisi välttää. Ruutuajalle viihdemedian ääressä on myös asetettu korkeintaan kahden tunnin raja päivää kohden. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 16–20.)

Alla olevassa kuviossa (Kuvio 2.) on havainnollistettu suositeltavan päivittäisen liikunnan määrä 7-18-vuotiaille. Lapsen kasvaessa suositusten mukainen liikunnan määrä vähenee. 7-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä monipuolisesti kun puolestaan 18 ikävuoteen tultaessa suositus on vähintään tunti päivässä. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 16 – 20.)



Kuvio 2. Koululaisten suositeltava liikunnan määrä päivää kohden (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 17)

WHO:n asettama kansainvälinen fyysisen aktiivisuuden suositus 5-17-vuotaille lapsille ja nuorille on vähintään 60 minuuttia kohtuutehoista aerobista liikuntaa päivässä, unohtamatta kuitenkaan voimakkaamman intensiteetin liikuntaa sekä lihaksia ja luustoa kehittävää liikuntaa, joita tulisi suorittaa vähintään kolme kertaa viikossa (World Health Organization).

4.2 Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus Pohjoismaissa

Vain noin neljännes (24 %) suomalaisista koululaisista liikkuu reippaasti suosituksen mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivittäin. Pojilla suositus toteutuu tyttöjä useammin, sillä 30 % pojista ja 18 % tytöistä liikkuu suosituksen mukaisesti. Objektiiivisten mittausten mukaan 3-15-vuotiaista lapsista ja nuorista reippaasti vähintään 60 minuuttia päivittäin liikuntaa harrastaa 17–50 %. (LIKES ym. 2014, 9.) Nuoren Suomen vuosina 2009–2010 tehdyn tutkimuksen mukaan 92 % eli 898 000 3-18-vuotiaasta lasta ja nuorta kertoi harrastavansa liikuntaa tai urheilua. Luku on pysynyt miltei samana kuin vuosina 2005–2006 tehdystä vastaavassa tutkimuksessa. Kehitystä on tapahtunut viidentoista vuoden aikana, sillä vuonna 1995 tehdyn tutkimuksen mukaan liikuntaa harrastavia 3-18-vuotiaita lapsia ja nuoria oli 76 %. Vaikka nykypäivänä lähes jokainen lapsi ja nuori harrastaa liikuntaa, heidän on arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Syynä uskotaan olevan arjen fyysisen aktiivisuuden, kuten ulkona pelailun vähentyminen, jota tiettyjen urheilulajien harrastamisen yleistyminen ei kykene korvaamaan. (Nuori Suomi 2009–2010, 6.)

30–55 % suomalaisista 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistuu liikunta- tai urheiluseuratoimintaan. Toimintaan osallistuvat aktiivisimmin 11-vuotiaat pojat (58 %) ja passiivisimmin 15-vuotiaat tytöt (35 %). Vähintään neljä kymmenestä osallistuu satunnaisesti johonkin urheiluseuratoimintaan. (LIKES ym. 2014, 10.) 2009–2010 tehdyn tutkimuksen mukaan urheiluseurassa harrastavien määrä oli 43 % eli noin 424 000 3-18-vuotiaasta lasta ja nuorta. Poikien harrastuneisuus urheiluseuroissa oli tyttöjä aktiivisempaa. Heidän osuutensa kaikista urheiluseurassa harrastavista 3-18-vuotiaista oli 47 %, kun tyttöjen vastaava osuus oli 40 %. Suomalaisten 3-18-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa yleisimmin harrastettuja urheilulajeja olivat jalkapallo ja pyöräily. Muita suosittuja lajeja olivat uinti, hiihto, juoksulenkkeily sekä salibandy. Sekä tyttöjen että poikien harrastaminen liikunta- ja urheiluseuroissa on lisääntynyt vuosikymmenten aikana. Viimeisen 15 vuoden aikana kasvu on ollut lähes 10 %. Suosio on kasvanut lähinnä alle 15-vuotiailla, ja toimintaan osallistutaan yhä nuorempina. (Nuori Suomi 2009–2010, 6, 7-9 & 14.)

Joka kolmas (34 %) lapsi ja nuori liikkuu omatoimisesti vähintään neljä kertaa viikossa ja suurin osa (85 %) vähintään kerran viikossa (LIKES ym. 2014, 12). 2009–2010 tehdyn tutkimuksen mukaan omatoimisesti yksin urheilua tai liikuntaa harrastavia oli 37 % ja oma-

toimisesti kavereiden kanssa harrastavia 48 %, koulun urheilukerhoon osallistui 13 % ja jossain muualla liikkuvia ja urheilevia oli 18 %. Liikuntaa tai urheilua harrastamattomien määrä oli kyseisen tutkimuksen mukaan 8 % eli 83 000 lasta ja varhaisnuorta. (Nuori Suomi 2009–2010, 6 & 13.) Miltei kaikki suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat koulumatkat kävellen tai pyöräillen koulumatkan ollessa alle kilometrin. 74 % kulkee koulumatkan liikuen sen ollessa 1-3 kilometriä, 38 % 3-5 kilometrin matkat ja 18 % etäisyyden ollessa yli viisi kilometriä. (LIKES ym. 2014, 14.)

Kolme neljästä koululaisesta ylittää suositellun päivittäisen ruutuajan määrän. 11–15-vuotiaista 78 % viettää yli kaksi tuntia ruudun ääressä koulupäivinä. Viikonloppuisin määrä kaksinkertaistuu. Pojat käyttävät tyttöjä enemmän aikaa tietokone- ja konsolipelien pelaamiseen, mutta molemmat sukupuolet käyttävät tietokonetta yhtä paljon muuhun kuin pelaamiseen. Passiivinen aika on 7-8-vuotiailla viisi tuntia ja nousee 13–14-ikävuoteen tultaessa lähes yhdeksään tuntiin. (LIKES ym. 2014, 16-17.)

Liikkuminen vähentyy murrosiässä, mikä on Suomessa huomattavasti yleisempää kuin muissa maissa. Tämä drop out -ilmiö on ollut havaittavissa jo vuosikymmenen ajan. Liikunta-aktiivisuus vähenee erityisesti 13 ja 15 ikävuoden aikana. Vuonna 2010 runsas kolmannes (38 %) 11-vuotiaista pojista ja neljännes (25 %) samanikäisistä tytöistä täyttivät liikuntasuosituksat. 15 ikävuoteen tultaessa pojista enää viidenes (17 %) ja tytöistä kymmenesosa (10 %) liikkui suositusten mukaisesti. 15-vuotiaat suomalaispojat täyttivät suositukset siis 55 % harvemmin kuin 11-vuotiaat. Tytöistä vähintään tunnin päivässä liikkuvien 15-vuotiaiden osuus oli 58 % pienempi kuin 11-vuotiaiden. Samana vuonna 11-vuotiaista pojista 72 % ja tytöistä 60 % liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa tunnin päivää kohden. Vastaava määrä liikuntaa toteutui 43 %:lla 15-vuotiaista pojista ja 38 %:lla samanikäisistä tytöistä. Liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen yläkoulun aikana ei vaikuttanut ruutuajan määrä, asuinpaikka, perherakenne tai aikoiko nuori jatkaa lukioon vai ammattikouluun. Drop off oli hitaampaa urheiluseuroissa käyville kuin niihin kuulumattomille, vaikkakin myös urheiluseuroissa harrastaminen hiipui iän myötä. Liikunnan edistämistä tulisi kohdistaa nimenomaan nuoriin, jotka siirtyvät alakoulusta yläkouluun ja yläkoulusta toisen asteen oppilaitoksiin. (Aira 2013a, 25-27; Aira 2013b, 15; LIKES ym. 2014, 5-9.)

Vaikka suomalaislapsista ja -nuorista vain neljäsosa liikkuu suositusten mukaisesti, ovat he kansainvälisessä vertailussa kärkisijoilla. Suomalaiset 11-vuotiaat täyttävät suositukset kansainvälisen vertailun mukaan muita maita useammin, 13-vuotiaat yleisemmin kuin muissa maissa ollen vertailussa seitsemäntenä ja 15-vuotiaat vähintään yhtä yleisesti kuin muissa maissa keskimäärin ollen vertailussa sijalla 15. Tulokset perustuvat vuonna 2014

tehtyyn tutkimukseen, jossa oli mukana 41 Euroopan maata (Albania, Armenia, Itävalta, Belgia, Bulgaria, Kroatia, Tsekki, Tanska, Viro, Suomi, Ranska, Saksa, Kreikka, Grönlandi, Unkari, Islanti, Irlanti, Israel, Italia, Latvia, Liettua, Luxemburg, Malta, Hollanti, Norja, Puola, Portugali, Moldova, Romania, Venäjän federaatio, Slovakia, Slovenia, Espanja, Ruotsi, Sveitsi, Makedonia, Turkki, Ukraina, Iso-Britannia) sekä Kanada. (Jyväskylän Yliopisto 2016; Liikkuva koulu 2014; World Health Organization 2016, 136-137.)

Tanska käyttää kansainvälisiä WHO:n määrittelemiä liikuntasuosituksia, jotka he hyväksyivät vuonna 2010. Tanskalaisista 9-10-vuotiaista tytöistä 3 % ja pojista 14 % liikkui suositusten mukaisesti. 11-vuotiaiden liikunnan määrä molempien sukupuolten osalta oli suurempi (tytöt 11 % ja pojat 20 %) kuin 9-10-vuotiailla. 13-vuotiaiden tyttöjen osuus oli miltei sama (12 %) ja poikien osuus aavistuksen pienempi (16 %) nuorempiin verrattuna. 15-vuotiaista tanskalaistytöistä enää 7 % ja tanskalaispojista 15 % liikkui suosituksen mukaan. Tanska oli 11-vuotiaiden kansainvälisessä vertailussa toiseksi viimeisellä sijalla, 13-vuotiaissa sijalla 38 ja 15-vuotiaissa sijalla 34. (World Health Organization 2012–2016a, 2-3; World Health Organization 2016, 136-137.)

Ruotsalaisista 11–17-vuotiaista 13,9 % saavutti WHO:n suositteleman liikunnan määrän. 11-vuotista tytöistä 13 % ja pojista 21 % liikkui suosituksen mukaisesti. Samat osuudet 15-vuotiailla oli tytöissä 10 % ja pojissa 15 %. Ruotsalaiset 11-vuotiaat olivat kansainvälisessä vertailussa sijalla 39 ja 13-vuotiaat sijalla 40. Ruotsalaisten 15-vuotiaiden liikunta-aktiivisuus saavutti kansainvälisessä vertailussa korkeamman sijan kuin nuorempien, sillä he olivat vertailussa sijalla 30. (World Health Organization 2012-2016b, 2-3; World Health Organization 2016, 136-137).

Norjassa suosituksen mukaisen 60 minuutin päivittäisen kohtuullisen liikunnan määrän saavuttivat 9-vuotiaista tytöistä 70 % ja pojista 86 %. Saman suosituksen mukaisesti liikkui 15-vuotiaista tytöistä 43 % ja pojista 58 %. Kansainvälisessä vertailussa 11-vuotiaat olivat sijalla 19, 13-vuotiaat sijalla 34 ja 15-vuotiaat sijalla 23. (Norwegian Institute of Public Health 2015; World Health Organization 2016, 136-137.)

Islannissa vastaavanlaisia tutkimuksia ei ole juuri tehty. University of Icelandin vuonna 2008 tekemän tutkimuksen mukaan tyttöjen liikunta-aktiivisuus Islannissa on poikia vähäisempää ikäluokissa 9-15. Lisäksi heidän liikuntansa on intensiteetiltään rauhallisempaa kuin poikien. Liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä, erityisesti murrosiässä. Tutkimukseen osallistui 934 lasta ja nuorta. Islanti käyttää pohjoismaisia vuonna 2004 asetettuja suosituksia, joiden mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä sekä kohtalaisella että voimakkaalla intensiteetillä. Määrän voi jakaa myös lyhyempiin

intervallityyliin jaksoihin. Liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta se kehittää kaikkia ominaisuuksia, kuten lihaksia, koordinaatiota, liikkuvuutta ja nopeutta. Tutkimus ei osoita suoria vastauksia sille, kuinka moni kyseessä olevasta ikäryhmästä liikkui suosituksen mukaan. 9-vuotiaista tytöistä 18,9 % ja pojista 17 % liikkui päivittäin urheiluseuran järjestämässä harrastuksessa. Vastaava osuus 15-vuotiaissa tytöissä oli 31,6 % ja pojissa 50,8 %. (University of Iceland 2008, 1-18.) Reykjavikissa 2003–2004 tehdyn tutkimuksen mukaan 5 % 9-vuotiaista ja 9 % 15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuisi suositusten mukaisesti (ResearchGate). Islantilaiset 11-vuotiaat olivat kansainvälisessä vertailussa sijalla 17, 13-vuotiaat sijalla 21 ja 15-vuotiaat sijalla 6. (World Health Organization 2016, 136-137.)

11- ja 13-vuotiaissa suomalaislapset ja -nuoret liikkuvat yleisemmin suositusten mukaisesti kuin muissa Pohjoismaissa. 15-vuotiaissa islantilaiset liikkuvat suomalaisia yleisemmin suositusten mukaisesti. Kaikissa ikäluokissa tanskalaiset täyttävät harvimmin liikuntasuosituksia. (World Health Organization 2016, 136-137.)

4.3 Liikunnan vaikutukset kouluikäiseen

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Liikunnalla on vaikutus näihin kaikkiin osa-alueisiin. Sen tarkoituksena on kasvattaa lapsesta ja nuoresta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti vahva yksilö. Liikunta muun muassa tuottaa mielihyvää, ilon ja onnistumisen kokemuksia, yhteenkuuluvuuden tunnetta, poistaa stressiä ja jännitystä sekä selkiyttää ajatuksia. Elimistö tarvitsee jatkuvasti säännöllistä liikuntaa pitääkseen ihmisen terveenä ja fyysisesti toimintakykyisenä. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 15; Nykänen 1996; 18-20; Peda.net 2013; Terve koululainen a.)

4.3.1 Fyysiset vaikutukset

Lasten harjoittelun tulee olla monipuolista, jotta lapsi oppii hallitsemaan erilaisia liikunnallisia perustaitoja, tutustuu monipuolisesti erilaisiin liikuntalajeihin ja hänen kaikki elinjärjestelmänsä kuormittuvat tasapuolisesti. Liikkumisen avulla lapsi tutustuu kehoonsa ja siihen mitä hän pystyy kehollaan tekemään. Keho on väline erilaisten opittujen liikkeiden suorittamiseen ja omien fyysisten rajojen ja rasituksen tunnistamiseen. Fysiologisesti liikunta parantaa lihasten, luuston ja nivelten eli tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä, kehittää keuhkojen sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja auttaa painonhallinnassa lisääntyneen energiankulutuksen ansiosta. Liikunta myös suurentaa hyvän kolesterolin ja pienentää rasvan pitoisuutta veressä sekä auttaa pitämään verenpaineen matalana. (Karvinen ym. 1991, 14; Terve koululainen a; Terve koululainen b; Zimmer 2001, 15.)

Tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa kehittävää liikuntaa ovat lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteet sekä erilaiset hyppelyt ja juoksu. Kestävyysliikunta puolestaan kehittää keuhkojen, sydämen ja verenkiertoelimestön kuntoa. Taito- ja tekniikkaharjoittelu sekä nopeusharjoitteet ovat hermolihasyrjää kehittävästä liikunnasta. Kaikkien näiden osa-alueiden harjoittamisella on suotuisia vaikutuksia terveenä pysymiseen, sillä fyysinen aktiivisuus ja hyvä fyysinen kunto ennaltaehkäisevät monia sairauksia, kuten tyypin 2 diabetes, sydän- ja verenkiertoelimsairaudet, nivelrikko, osteoporoosi ja syöpä. Liikunta ehkäisee myös tapaturmilta, sillä se pitää mielen virkeämpänä, kunnon parempana ja auttaa hyvien kehohallintataitojen kehittämisessä. Näiden avulla lapsen ja nuoren on mahdollista minimoida loukkaantumisriskejä. Liikkumattomuus puolestaan johtaa usein heikon fyysisen kunnon lisäksi huonoon terveydentilaan ja lihavuuteen. Pitkään jatkunut liikkumattomuus voi johtaa liikunnasta syrjäytymiseen kokonaan. Liikkumattomuuteen ja liikunnasta syrjäytymiseen voivat johtaa epäterveelliset ruokailutottumukset, päihteiden käyttö, tupakointi, liiallinen istuminen ja liikunnallisen elämäntavan mallin puuttuminen lähipiiristä. (Terve koululainen a; Terve koululainen b; Terve koululainen c.)

Liikunnallisen elämäntavan oppiminen lapsuudessa edistää kasvua liikunnalliseksi aikuiseksi. Vastaavasti lapsuudessa ja nuoruudessa vähän liikkuneesta tulee helposti passiivinen myös aikuisena. Terveen painon säilyttäminen ja luuston kehittyminen lapsuuden ja nuoruuden liikunnallisuuden avulla ovat asioita, joista on hyötyä aikuisiällä. Terveysvaikutukset eivät kuitenkaan koskaan varastoidu, joten säännöllisen liikunnan tulee jatkua läpi elämän. On kuitenkin selvää, että liikkumattomuus ja ylipaino lapsuudessa tai nuoruudessa on vaikea korjata aikuisiällä. Tästä syystä on tärkeää, että liikunnalliseen elämäntapaan kasvatetaan jo lapsena ja nuorena. (Terve koululainen b; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2009.)

4.3.2 Psyykkiset vaikutukset

Oppiessaan käyttämään kehoaan erilaisten liikkeiden suorittamiseen, lapsi tai nuori kokee onnistumisen elämyksiä ja pätevyyden tunnetta. Tätä kautta hän saa vahvistusta omasta minästänsä ja pystyvyydestään, ja itseluottamus omasta osaamisesta kasvaa. Tämä kehittää lapsen ja nuoren itsetuntoa. Hän kokee liikkueessaan erilaisia tunteita, kuten mielihyvää, iloa ja energisyyttä. Keholla on mahdollista ilmaista ja työstää näitä erilaisia tunteita. (Zimmer 2001, 14-22.)

Liikunta on elämysten ja kokemusten lähde, joka vaikuttaa positiivisesti lapsen ja nuoren mielentilaan ja yleiseen vireystilaan. Se antaa energiaa ja auttaa jaksamaan koulussa ja harrastuksissa. Liikunta auttaa nukahtamisessa ja parantaa unen laatua. Liikunnan ja paremman unen laadun ansiosta keskittymiskyky ja muisti paranevat. Virkeämpänä lapsi tai

nuori on vastaanottavaisempi eri aistien kautta tulevalle informaatiolle ja kykenee paremmin yhdistelemään niiden tuomia ärsykeitä. Näiden ansiosta liikunnalla on suotuisia vaikutuksia niin tiedollisten, kielellisten kuin matemaattisten asioiden oppimiselle. (Miettinen 2000, 55-61; Terve koululainen a.)

Liikunnan tulee olla hauskaa, jotta sitä tehdään mielellään. Yhteinen tekeminen, hauskanpito ja mielekkäiden tavoitteiden rajoissa toteutettu leikki luo osallistumismotiivin ja lapsi haluaa liikkua ja urheilla. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset laskevat stressitasoja ja ennaltaehkäisevät psyykkisiä oireita, kuten ahdistusta ja masentuneisuutta. Myös syrjäytymisen riskejä pystytään pienentämään liikunnan avulla. Aiheesta kerrotaan lisää alaluvussa 2.3.4. (Nykänen 1996, 13–15; Miettinen 1999, 125–126; Rätty 2012; Terve koululainen a.)

Urheiluharrastukset kasvattavat luonnetta ja rohkeutta. Kilpaileminen tarjoaa mahdollisuuden oppia suhtautumaan voittoihin ja tappioihin oikealla tavalla. Liiallinen kilpailun ja menestyksen korostaminen voivat kuitenkin olla haitaksi lapsen ja nuoren kehitykselle ja voivat johtaa harrastuksen lopettamiseen ja liikunnasta syrjäytymiseen. Vaarana on, että häviöt koetaan aina epäonnistumisina. Häviämistä on kuitenkin hyvä harjoitella, sillä se opettaa suhteellisuutta ja lapsi ja nuori oppivat arvostamaan myös muiden taitoja. Kannustava palaute ja arvokkuuden tunteen synnyttäminen kasvattavat heistä psyykkisesti vahvempia yksilöitä, joilla on vahva itsetunto, ristiriitojen sietokyky ja kyky ratkaista ongelmia. (Karvinen ym. 1991, 32; Miettinen 2000, 55-61; Nykänen 1996, 13-15.)

4.3.3 Sosiaaliset vaikutukset

Vahva itseluottamus ja -tuntemus ovat perustana sosiaalisten taitojen oppimiselle. Negatiivisen minäkäsityksen ja heikon itsetunnon omaavan henkilön on vaikea solmia luontevia sosiaalisia suhteita muihin ihmisiin. Toisaalta sosiaalisuus vahvistaa minäkäsitystä ja itsetuntoa. Tästä syystä sosiaalisessa kasvatuksessa tulisi ottaa huomioon yksilön minäkäsitys ja pyrkiä luomaan turvallinen kasvatusympäristö, jossa yksilöt kunnioittavat toisiaan. Tämä tukee minäkäsityksen vahvistumista. (Karvinen ym. 1991, 21; Miettinen 2000, 61-62.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä ja halua olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä fyysisesti että sosiaalisesti. Sosiaalinen vuorovaikutus perustuu yksilöiden väliseen suhteeseen. Urheilussa vuorovaikutusta tapahtuu sekä lapsen ja ohjaajan että lasten välillä. Sosiaalisen kasvatuksen tavoitteena on muun muassa opettaa lapsille ja nuorille ryhmässä toimimista, yhteistyön tekemistä, toisten huomioon ottamista

ja ristiriitojen ratkaisemista. Lapset ja nuoret oppivat vastuun kantamista ja reilua peliä. He saavat harrastuksista uusia kavereita. Urheilu valmistaa sosiaaliseen elämään, sillä siinä harjoitellaan sääntöjen puitteissa toimimista ja siinä on selvät rangaistukset, jotka ohjaavat sopeutumista ja halutunlaista käyttäytymistä, aivan kuten oikeassa elämässä. Sääntöjen oppiminen ei ole abstraktia, kuten monissa muissa kasvatustilanteissa, sillä urheilussa sääntöjen noudattamista opetellaan käytännön kautta. (Karvinen ym. 1991, 20-22; Miettinen 2000, 55-62; Terve koululainen a.)

Lapsi ja nuori haluavat kuulua ryhmään. Heidän kasvaessa on ystävä- ja kaverisuhteista tulee entistä tärkeämpiä. Myönteiset ystävyysuhteet ja vertaisten hyväksyntä ovat lapsen ja nuoren sosiaalisen kehityksen kannalta erittäin tärkeitä. Myönteiset kokemukset ryhmässä tuovat lapselle ja nuorelle tunteen siitä, että he ovat osa ryhmää. (Laine 2005, 206-207.)

4.3.4 Liikunnan merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä

Syrjäytymisen käsite on nostettu Suomessa esille ensimmäisiä kertoja 1970-luvulla ruotsalaisesta työmarkkinatutkimuksesta. Sillä tarkoitettiin tuohon aikaan työttömyyttä, työkyvyttömyyttä ja ennen aikaista eläkkeelle siirtymistä. Sitten syrjäytymistä on käytetty kuvastamaan huono-osaisuutta ja sen kasautumista. Se voi pohjautua taloudelliseen, sosiaaliseen, sukupuoliseen, seksuaaliseen, rodulliseen tai uskonnolliseen syrjäytymiseen. Yleensä syrjäytymisellä tarkoitetaan prosessia, jossa yksilö ajautuu erilleen muista sosiaalisten ongelmien vuoksi. Syrjäytyneeksi lapseksi tai nuoreksi nimitetään usein henkilö, joka on erilainen kuin muut, ei noudata kulttuurin käyttäytymismallia, ei vastaa tiettyä sosialisaatioihannetta, jonka koulumenestys on alle keskiarvon tai jonka persoonallisuus on muista poikkeava. Tällaisenaan käsite ei kuitenkaan ole kovinkaan käyttökelpoinen. (Laine 2005, 207; Taskinen 2001, 4-6.)

Nuorten syrjäytymisen syyt eivät ole yksiselitteisiä. Ne voivat johtua yhteiskunnallisista tekijöistä tai perhe- ja yksilötason tekijöistä (THL 2014b). Yksilöön liittyviä riskitekijöitä ovat muun muassa yksilön motivaation ja itsesäätelyn ongelmat, sosiaalisten taitojen ongelmat ja oppimisvaikeudet. Vähäinen oppimisen tuki ja yksilön jättäminen ryhmän ulkopuolelle ovat puolestaan ympäristöön liittyviä riskitekijöitä. (Reivinen & Vähäkylä 2013, 111.) Nuorten keskuudessa työttömyyden lisäksi vaikeat toimeentulo-ongelmat, matala koulutus, päihteiden käytön ongelmat sekä psyykkiset ongelmat ovat syrjäytymisen riskitekijöitä. Lisäksi vapaa-ajalla ja sosiaalisilla suhteilla on vaikutuksia syrjäytymiseen. Nuorten oman arvion mukaan keskeisimmät syyt syrjäytymiseen ovat ystävien puute ja yksinäisyys. (Reunanen 2013, 10–11.) Syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten

määrää ei tarkasti osata sanoa. Sen arvioidaan vaihtelevan 14 000:n ja 100 000:n välillä. (THL 2015.)

Vertaisryhmän muodostama sosiaalinen verkosto on olennainen osa lapsen ja nuoren jokapäiväistä sosiaalista elämää. Hyvät ihmissuhteet vertaisten kanssa edistävät lapsen ja nuoren tunteiden ja sosiaalisuuden kehitystä. Negatiiviset kokemukset vertaisryhmissä tai ryhmän ulkopuolelle jääminen puolestaan aiheuttavat lapsen ja nuoren käyttäytymisessä ongelmia, jotka lisäävät syrjäytymisriskiä. Yleisimpiä riskiryhmiä ovat torjutut, syrjäänvetäytyvät ja kiusatut. Näiden kaikkien ryhmien yhteinen ominaispiirre on juuri ryhmän ulkopuolelle jääminen ja arkuus. (Laine 2005, 207-219.)

Fyysinen inaktiivisuus on yleisintä syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten keskuudessa. Tämän vuoksi nuorten liikunnan ja liikuntaharrastusten tukemisella on valtava merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä. Vähän liikkuvien riskiryhmään kuuluvat muun muassa viihdemedian parissa viihtyvät, ylipainoiset, oppimisvaikeuksista kärsivät, kömpelöt ja motorisilta perustaidoiltaan heikot yksilöt, maahanmuuttajat, vammaiset ja pitkäaikaissairaat, syrjäseudulla asuvat, huono-osaiset sekä alhaisessa sosioekonomisessa asemassa olevat. Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on kokonaisvaltainen vaikutus lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Ne ehkäisevät monin tavoin syrjäytymistä vaikuttamalla muun muassa terveyteen, yleiseen elämänhallintaan, keskittymiskykyyn, koulumenestykseen ja tunteiden hallintaan. Vähäinen liikunta sen sijaan heikentää itsetuntoa, mikä puolestaan heijastuu syrjäytymiseen. (Helsingin kaupungin hallintokeskus 2009; Liikanen & Rannikko 2015; Rätty 2012, 9-10; THL 2014a.)

Syrjäytymistä ehkäisevässä työssä on tärkeää tunnistaa syrjäytymisvaarassa olevat nuoret, jotta heille voitaisiin kohdentaa sopivat liikuntapalvelut ja sen myötä aloittaa ehkäisevä työ syrjäytymistä vastaan. Tällaisille nuorille toimivat parhaiten matalan kynnyksen liikuntaharrastukset, sillä osallistumisen kynnys on matala ja ne ovat usein maksuttomia. Matalan kynnyksen liikunnasta kerrotaan tarkemmin luvussa 3. Syrjäytymisen vaarassa olevien nuorten löytämiseksi tarvitaan yhteistyötä kunnan terveystoimien, sosiaali- ja liikuntatoimien kesken sekä erilaisten järjestöjen välillä. (Helsingin kaupungin hallintokeskus 2009; Liikanen & Rannikko 2015; Rätty 2012.)

4.4 Ohjaajan rooli

Lasten ja nuorten ohjaajalla on kasvatuksessa yhtä tärkeä rooli kuin lapsen vanhemmalla ja opettajalla. Hän on lapsille roolimalli ja esikuva. Ohjaamisen taito perustuu kykyyn innostaa lapsia liikkumaan kohti asetettuja tavoitteita. Kasvatuksen tulisi olla lapsilähtöistä

ja lapsella tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa toimintaan. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hänelle luodaan mahdollisuus itseohjautuvuuteen ilman liiallisia rajoja. Mieli-kuvien käyttö, omaperäisyys ja omien tunnetilojen tutkiskelu kehittävät lasta eniten. Jokainen lapsi on erilainen ja kehittyy eri tahdissa. Hyvä ohjaaja osaa suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokion niin, että jokaisen ikä, sukupuoli, kehitystaso ja yksilölliset tarpeet otetaan huomioon. Jotta tämä on mahdollista, ohjaajan tulisi tuntea jokainen ryhmänsä yksilö. Sen avulla ohjaajan on mahdollista luoda liikkumisympäristö, jossa jokaisella lapsella on mahdollisuus kokea onnistumisen elämyksiä. Ohjaajan tulisi luoda liikuntatuokiossa sellainen ilmapiiri, jossa jokainen lapsi pääsee kokeilemaan omia rajojaan turvallisesti. Tämä on mahdollista, kun ohjaaja luo omalla esimerkillään myönteistä kuvaa liikkumisesta ja kannustaa kaikkia lapsia kokeilemaan rajojaan harjoituksissa. (Autio & Kaski 2005, 5; Miettinen 1999, 77-81; Nykänen 1996, 11.)

Ohjaajan tulee miettiä tarkasti, miten kommunikoi lasten kanssa, esimerkiksi miten esittää kysymykset ja miten antaa palautetta. Kuunteleminen, kommentoiminen, korjaaminen ja kyseleminen ovat ohjaajan tärkeitä työkaluja, joiden avulla hän motivoi ja kannustaa ryhmäläisiään. Ohjaaja on liikuntatilanteissa useimmiten fyysisesti tarkkailijan roolissa, mutta henkisesti hyvinkin aktiivisesti läsnä. Hän antaa lasten suorittaa tehtäviä itsenäisesti, mutta on kykenevä muuttamaan rooliaan tunnin aikana ja ottamaan ohjat täysin omiin käsiinsä. Hänen tulee luoda kaikille mahdollisuus kommunikoida toistensa kanssa, esimerkiksi parinvaihtojen avulla ja antaa kaikille mahdollisuus toimia johtajana. Ohjaajan tulee myös kyetä havainnoimaan ryhmässä ja sen yksilöissä tapahtuvat muutokset ja tarttua niihin tarkoituksenmukaisesti. (Miettinen 1999, 70-80; Nykänen 1996, 16.)

Ohjaaja ja ryhmäläiset sopivat yhteiset säännöt, joita kaikki lupaavat noudattaa. Niiden tarkoituksena on luoda turvallinen ilmapiiri. Säännöissä on suotavaa painottaa myönteistä käyttäytymistä. Kieltojen ja rangaistusten korostaminen saattaa luoda negatiivista ilmapiiriä. Ohjaajan tehtävä on huomioida jokainen yksilö, jotta jokainen kokee itsensä arvokkaaksi ja olonsa turvalliseksi. Lapselle opetetaan liikunnan avulla, että epäonnistumiset ja virheet ovat osa elämää. Kaikenlainen ivaaminen ja toisten suoritusten arvostelu on estettävä. Ohjaajan tulee huolehtia, ettei ketään kiusata ja opettaa, että kaikki ovat samanarvoisia ulkonäöstä, persoonallisuudesta, kulttuurista ja perhetaustasta riippumatta. Ohjaajan tulisi opastaa lapsia käsittelemään ristiriidat sopuisasti keskustelemalla. (Miettinen 1999, 80; Nuori Suomi; Nykänen 1996, 16 & 32-34.)

Lasten ohjaajan on syytä valmistautua ohjaukseen hyvällä suunnittelulla. Aina tunti ei kuitenkaan mene ihan suunnitelmien mukaan, joten ohjaajan tulee kyetä muuttamaan suunnitelmaansa kesken tunnin. Onkin hyvä varautua ohjaukseen vaihtoehtoisella suunnitel-

malla. Jotta iso ja vilkas lapsiryhmä pysyisi hyvin hallinnassa, tuokiossa tulisi minimoida turha seisoskelu ja jonottaminen. Lasten ohjaajan keskeinen rooli on olla aito, turvallinen ja kannustava aikuinen, joka välittää lapsista. Ohjaaja huomioi tunnin aikana jokaisen lapsen, antaa hänelle kannustavaa palautetta ja tunteen, että häntä arvostetaan. Kannustamisen tarkoituksena on myös osoittaa lapselle, että hän on tasavertainen muihin nähden. Kannustus edesauttaa lasta jatkamaan harrastuksen parissa. Ohjaajan toiminta luo lapselle ja hänen vanhemmalleen turvallisuudentunteen ja luottamuksen ohjaajaa kohtaan. (Autio & Kaski 2005, 63-66.)

Nuorten ohjaajan rooli on hyvin samanlainen kuin lasten ohjaajan. Kyseessä on kuitenkin hyvin erilainen kohderyhmä. Hyvä ohjaaja seuraa mistä nuoret puhuvat ja mitkä ovat heidän kiinnostuksen kohteensa. Ohjaajan ja nuorten välille on tärkeää solmia vahva luottamussuhde, jotta nuori voi empimättä kertoa ohjaajalle luottamuksellisista asioista. Vahva auktoriteetti ja määräilevä ohjattavuus ei useinkaan tuota haluttua lopputulosta. Ohjaajan onkin tärkeä kuunnella nuorten mielipiteitä ja toiveita sekä suunnitella toimintaa niiden pohjalta yhdessä nuorten kanssa. Ohjaajan tulee tietää nuorten harjoittelun perusteet sekä tarvittavan levon ja ravinnon määrä, jotta hän pystyy suunnittelemaan kokonaisuuden niin, että nämä asiat ovat tasapainossa. (Autio & Kaski 2005, 66-67.)

5 Kerhotoiminnan laatu

WAU ry:n järjestämät kerhot ovat pääsääntöisesti koulun kerhotoimintaa. Tämän vuoksi kerhotoiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon koulun kerhotoiminnan laatukriteerit. Tässä luvussa perehdytään kerhotoiminnan laatuun ja koulun kerhotoiminnan laatukriteereihin. (Ratas 11.3.2016.)

5.1 Laatu ja laatukriteeri

Laadulle ei ole yksiselitteistä määritelmää, sillä sitä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Mikä tahansa määritelmä voi olla hyvä, mikäli se palvelee hyvin tarkoitustaan. Yhteneväinen tekijä laadun määrittelyssä on asiakaslähtöisyys. Laatu määritellään yleisesti sellaiseksi, että se vastaa asiakkaan tarpeisiin yrityksen kannalta tehokkaimmalla ja järkevimmällä tavalla. Yksinkertaisesti laatu on toiminnan kykyä vastata odotuksiin ja toiveisiin, kykyä tietää, mitkä nämä odotukset ovat sekä kykyä oppia ja käyttää opittua toiminnan kehittämisessä. (Lecklin 2002, 18; OK-opintokeskus 2013; Pesonen 2007, 35; Saari 2002, 55.)

Laatuun liittyy oletus siitä, että keskitytään oikeiden asioiden tekemiseen ja tehdään ne kerralla hyvin ilman virheitä (Lecklin 2002, 20). Hyvää laatua kuvastavat alhaiset laatukustannukset ja niiden seurauksena kustannustehokkuus. Palveluiden laatu näkyy yrityksen tilinauhassa ja kilpailukyvyssä, jotka ovat suoraa seurausta asiakastyytyväisyydestä. Nämä seikat puolestaan parantavat yrityksen kannattavuutta. Kannattavuus ja laatu luovat yritykselle mahdollisuuden pitkäjänteiseen toimintaan. (Lecklin 2002, 25-27.) Laatu on tavoitteellisen toiminnan kohde. Sen kehittyminen kulkee käsi kädessä palveluiden kehittymisen kanssa. Toiminnan laatuun panostava yritys kuuntelee kaikkia niitä, joita toiminta koskee ja tuottaa heille hyviä palveluita, toimii avoimesti sekä kehittää toimintaansa jatkuvasti. (OK-opintokeskus 2013; Saari 2002, 52.)

Laatukriteeri on ennalta määritelty kuvaus tai taso sille, millaisia toiveita ja odotuksia toiminnalle on asetettu. Se on ominaisuus, joka määrittelee laatua. Tämän ominaisuuden tulee olla mitattavissa. Laatukriteerit ovat joko määrällisiä eli numeerisia tai laadullisia eli sanoin kuvailtuja. Ne koskevat rakenteita, prosesseja ja tuloksia. Siksi ne voidaankin jakaa rakenne-, prosessi- ja tulokriteereihin. Lisäksi ne voivat olla joko yleisiä tai ongelma-kohtaisia. Laatukriteereiden tulisi olla mahdollisimman yksiselitteisiä, eikä niitä tulisi kyetä manipuloimaan. Laatukriteeriä, jonka arvon kehittymistä ja muuttumista seurataan ja joka kuvaa laadun vaihtelua, kutsutaan laatuindikaattoriksi. Laatukriteereille asetetaan myös erilaisia ehtoja. Tällaisia kutsutaan laatuvaatimuksiksi. Ne voivat olla joko objektiivisesti tai

subjektiivisesti asetettuja ja kuvaavat joko pienintä tai suurinta hyödykkeen arvoa tai vaihteluväliä. (OK-opintokeskus 2013; Stakes 2000, 6-8.)

Laatukriteerin ja sille valitun mittausmenetelmän tulee olla päteviä. Sen vuoksi laatukriteerin tulisi perustua tutkittuun tietoon tai kyseisen alan asiantuntijoiden kokemukseen perustuvaan yhteiseen mielipiteeseen. Laatukriteeri kuvaa tavoitetta, johon toiminnalla pyritään. Sen avulla tulee kyetä erottamaan hyvä laatu huonosta luotettavasti. Myös laatukriteereiden mittaustulosten tulee olla luotettavia. Palveluiden käyttäjien tulee hyväksyä laatukriteerit. Niitä tulisi kehittää jatkuvasti ja seurata niiden toimivuutta. Laatukriteeristön tulisi kuvata:

- palvelujen toteutuminen, saavutettavuus, vaikuttavuus, hyväksyttävyys, kustannustehokkuus ja toteutumisen tasa-arvo
- asiakkaan, asiantuntijan ja organisaation näkökulma
- rakenteen, prosessin ja tuloksen laatu. (Stakes 2000, 11-12.)

Hyvän toiminnan laatua pohdittaessa ja laatukriteereitä määriteltäessä on hyvä miettiä, kuka määrittelee yrityksen tai järjestön hyvän toiminnan. Määrittely ei ole aivan yksinkertaista, sillä siinä täytyy ottaa huomioon useamman eri ryhmän mielipide. Yrityksen tai järjestön on oltava olennaisesti määrittelyssä mukana, mutta sen lisäksi hyvä laatukriteeri vaatii jäsenten, henkilökunnan ja palveluiden käyttäjien mielipiteiden huomioonottamisen. Laatukriteereitä määriteltäessä yrityksen tai järjestön on hyvä pohtia, millainen on toiminnan ihannetila, mistä osatekijöistä ihannetila koostuu ja määritellä kriteerit vastaamaan näitä osatekijöitä. Yrityksen tai järjestön tulee myös miettiä, milloin kriteerit ovat täyttyneet halutulla tavalla. Laatukriteerien tulee olla realistisia, mutta tarpeeksi haasteellisia, jotta toimintaa voidaan kehittää haluttuun suuntaan. (OK-opintokeskus 2013; Stakes 2000, 19.)

5.2 Koulun kerhotoiminnan laatu ja laatukriteerit

Opetusministeriö täydensi 2012 Perusopetuksen laatukriteereihin koulun kerhotoiminnan laatukriteereitä. Ne pohjautuvat Perusopetuslain (47§) ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaiseen toimintaan sekä hallitusohjelman tavoitteeseen kerhotoiminnan vakiinnuttamisesta. Tällä vakiinnuttamisella pyritään luomaan oppilaille harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteyteen. Ne tukevat koulun perustehtävää ja luovat koululaisille ehjän ja tasapainoisen koulupäivän. (Kerhokeskus - koulutyön tuki ry 2013, 16; Kuusisto-Kajander 2015.)

Koulun kerhotoiminnan tavoitteena on lisätä oppilaiden osallisuutta, edistää eettistä kasvua, tukea yhteisöllisyyttä sekä antaa mahdollisuus onnistumisen, ilon ja pätevyyden ko-

kemuksille. Näihin tavoitteisiin tähtäävä toiminta tukee oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Kasvatuksessa koulun ja kodin tulee tehdä aktiivista yhteistyötä. Lisäksi kerhotoiminnan tavoitteena on omaehtoisuuteen kannustaminen, turvallisuuden tunteen luominen sekä terveellisten elämäntapojen ja liikunnan lisääminen. Koulun kerhotoiminta ei pohjaudu oppisisältötavoitteisiin, sillä se ei ole oppituntien jatke, tutkiopetusta tai valinnainen kurssi. Näin ollen kerhotoimintaan osallistuneita ei arvioida arvosanoilla ja kerhon ohjauksen tulisi poiketa normaalista opetuksesta. Kerhotoiminta on yksi ehkäisevän lastensuojelun toimintamuoto ja toimija. (Kerhokeskus - koulutyön tuki ry 2013, 8; Kuusisko-Kajander 2015; Opinkirjo.)

Kerhotoiminnan tulisi antaa mahdollisuus tutustua monipuolisesti erilaisiin liikuntalajeihin ja lisätä harrastuneisuutta. Kerhotoiminnan ominaispiirteitä ovat vapaaehtoisuus, joustavuus, lapsilähtöisyys, pitkäjänteisyys sekä olla innostavaa ja kokemuksia kerryttävää toimintaa. Kerhotoiminnan rakenteellisia laatutekijöitä ovat lasten ja nuorten osallisuuden lisääminen, sosiaalisten taitojen kehittämisen ja yhteisöllisyyteen kasvamisen mahdollistaminen, luovan toiminnan ja ajattelun kehittäminen, lasten ja nuorten kannustaminen oman kulttuurin tuottamiseen, oppilaan tuntemisen lisääminen, harrastuneisuuden tukeminen ja myönteisten harrastusten edistäminen sekä kodin ja koulun kasvatustyön tukeminen. Nämä laatutekijät muodostuvat lainsäädännöstä, hallinnosta ja rahoituksesta. Sisällölliset laatutekijät pohjautuvat perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin sekä edellä mainittuihin rakenteellisiin laatutekijöihin. Niitä ovat sellaiset tekijät, jotka kerhotoiminnan sisällössä vaikuttavat asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. (Kerhokeskus - koulutyön tuki ry 2013, 19–21; Kuusisko-Kajander 2015.)

Kerhon ohjaajan tulee olla täysi-ikäinen henkilö. Häneltä edellytetään valmiuksia kuunnella ja osallistaa kerholaisia. Ohjaajan koulutustausta ja -taso sekä ohjattavan sisältöalueen hallinta vaikuttavat merkittävästi kerhotoiminnan laatuun. Lisäksi ohjaajan oma harrastuneisuus, innostuneisuus sekä pedagogisten- ja ryhmäohjaustaitojen hallinta ovat keskeisiä tekijöitä laadukkaan toiminnan synnyttämisessä. Kerhotoiminnassa ohjaajan tulee noudattaa koulun turvallisuussuunnitelmaa, -ohjeita ja järjestyssääntöjä. Kerhonohjaajan tulee innostaa oppilaita, suunnitella toimintaa yhdessä oppilaiden kanssa, antaa oppilaille vastuuta ja vaihtoehtoja, varmistaa, että kerho on laadukas ja monipuolinen, olla vastuussa oppilaista ja tehdä jatkuvaa itsearviointia, kerätä palautetta ja kehittää toimintaa. Kerhonohjaajan tulee myös tietää:

- OPS-tavoitteet kerhotoiminnalle ja osallisuudelle
- koulun OPS:n kerhotoiminta
- koulun toiminta-ajatus ja järjestyssäännöt

- kodin ja koulun yhteistyön käytänteet
- ohjeet tilojen ja välineiden käytöstä
- vastuu- ja vakuutusasiat
- säädös oppilaan fyysisestä koskemattomuudesta
- salassapitovelvollisuus
- koulun strategiat poikkeustilanteisiin
- sijaisjärjestelyt
- iltavalvonta ja koulukyyditykset
- kerhoyhdyshenkilön ja rehtorin yhteystiedot
- lastensuojelulain ilmoitusmenettely
- markkinointi- ja sponsorointiohjeet.

Ohjaajalla on vastuu kerhon toiminnasta. Hyvä ohjaaja luo ryhmään turvallisen ja avoimen ilmapiirin sekä hallitsee aiheen ja ryhmän. Koulun tehtävänä on perehdyttää ohjaaja tiloihin, laitteisiin ja sääntöihin. (Kerhokeskus - koulutyön tuki ry 2013, 20; Kuusisto-Kajander 2015.)

Kerhotoiminnassa tehdään yhteistyötä alueen järjestöjen ja seurojen, nuorisotyöntekijöiden sekä yritysten kanssa. Kerhotoiminnasta tiedottamisen tulee olla aktiivista, koska sillä on tärkeä merkitys toiminnan sujumisen kannalta. Tiedottamisen tulee tavoittaa oppilaat, huoltajat, yhteistyökumppanit sekä onnistua rehtorin, kouluyhdyshenkilön ja ohjaajan välillä. Kerhot järjestetään pääosin koulun tiloissa. Rehtori hyväksyy tilat ja varmistaa niiden turvallisuuden. Kerhot ovat osa koulun toimintaa, joten koulun ohjeet ovat voimassa kerhon aikana. Tilan siivoaminen kerhon jälkeen on kerholaisten ja ohjaajan vastuulla. Kerho voidaan järjestää ennen, keskellä tai jälkeen koulupäivän, sen pituus on 60 minuuttia ja se on oppilaille maksuton. Koulun kerhot ja niiden ohjaajat merkitään vuosittaiseen koulun työsuunnitelmaan, jolloin kerhot ovat vastuun suhteen samassa asemassa kuin koulun muu toiminta. Opettaja on kerhonohtajana vahingonkorvauslain piirissä. Palvelusuhteetomalle ohjaajalle koulu huolehtii vastuuvakuutuksen. (Kuusisto-Kajander 2015.)

Kerhotoiminnassa tehdään jatkuvaa arviointia laadun varmistamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. Kerhossa pidetään arviointikeskusteluja ja palautetta saadaan huoltajilta ja yhteistyökumppaneilta, jotka otetaan huomioon toiminnan suunnittelussa. Oppilaiden motivaatiota ja sitoutumista edistetään heidän osallistamisellaan kerhotarjonnan ja kerhojen sisällön suunnittelussa. Kerholle asetetut tavoitteet ohjaavat sen toimintaa. Ohjaaja laatii tarkemman suunnitelman huomioiden nämä tavoitteet sekä materiaalit ja välineet, valmis- telut ja reflektiot. Kerhon suunnittelussa tulee huomioida myös ikäryhmä, osallistujamäärä,

kohderyhmä, kerhon teema, yhteistyökumppanit ja työnjako heidän kesken, kerhonohjaajat ja vierailijat, kerhotila, kokoontumisaika, kustannukset, rahoitus, tiedottaminen, vastuut ja vakuutukset sekä miten arviointi toteutetaan. (Kuusisto-Kajander 2015.)

Laatukriteerit on jaettu opetuksen järjestäjän laatukriteereihin sekä koulun laatukriteereihin. Opetuksen järjestäjän laatukriteereitä ovat:

- pitkäjänteinen sitoutuminen kerhotoiminnan kehittämiseen ja vakiinnuttamiseen
- koordinoinnin ja kehittämisen tekeminen yhteistyössä eri hallinnonalojen, kolmannen sektorin toimijoiden sekä koulun sidosryhmien kanssa
- kerhotoiminnan laadukkuuden ja monipuolisuuden varmistaminen
- kerhotoiminnan käyttäminen osana yleistä, tehostettua ja erityistä tukea
- säännöllinen toiminnan seuranta ja arviointi.

Koulun laatukriteereitä ovat:

- monipuolisen toiminnan järjestäminen
- erilaisten tarpeiden huomioiminen ja niiden säännöllinen arviointi
- yhteiset toimintaperiaatteet ja toimiva yhteistyö
- kerhotoiminnan linkittäminen osaksi oppilaan koulupäivää
- oppilaiden antaman palautteen huomiointi toiminnan suunnittelussa
- ohjaajien riittävä osaaminen yksilön, ryhmän ja kerhon sisällöllisessä hallinnassa
- tehokas toiminnasta tiedottaminen, joka tavoittaa oppilaat, huoltajat ja muut toimijat.

Laatukriteerit tukevat sekä kunnan että opetuksen järjestäjän laatu järjestelmän toteuttamista. Laatutyön toteuttaminen sekä laadun seuranta, mittaaminen ja kehittäminen tulisi olla säännöllistä ja systemaattista. Opetuksen järjestäjä on vastuussa näistä toimista kerhotoiminnan osalta. (Kerhokeskus - koulutyön tuki ry 2013, 16–17.)

Kerhotoiminnan laadun arvioinnissa huomioidaan vähintään oppilaan, kouluyhteisön ja toiminnan järjestäjän eli kunnan näkökulma. Oppilaiden toiveet tulee ottaa toiminnassa huomioon. Heitä kannustetaan tekemään aloitteita, joita arvostetaan ja tuodaan esiin toiminnan toteutuksessa sekä dokumentoinnissa tulevaisuutta varten. Kerhoissa pyritään ottamaan huomioon kaikkien oppilaiden yksilölliset tarpeet. Koulu toteuttaa kerhotoimintaa opetussuunnitelman kasvatustavoitteiden pohjalta ja arvioi sitä lukuvuoden lopussa. Koko kouluyhteisö osallistuu kerhotoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Arviointien tuloksia käytetään kehittämistyössä ja kerhotoiminnan tavoitteet tarkistetaan vuosittain. Kerhotoiminta on osa kunnan lapsi- ja nuorisopolitiikkaa, niiden kehittämisohjelmia

sekä syrjäytymistä ehkäisevää toimintaa. Siksi kunnissa on tärkeää varmistaa kaikkien oppilaiden tasavertainen mahdollisuus osallistua kerhoihin. Hallintokuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden yhteistyön tulee olla vakiintunutta ja tiivistä. Yhteistyön toimivuus kertoo laadukkaasta toiminnasta. Kerhotoiminnan resurssit on turvattu kunnan talousarviossa, ja niiden riittävyyttä arvioidaan vuosittain palautteiden pohjalta. (Kerhokeskus - koulutyön tuki ry 2013, 21-23.)

6 Työn lähtökohdat, tavoite ja vaiheet

WAU ry on teettänyt kolmena vuotena, keväisin 2013–2015, tyytyväisyyskyselyitä toiminnastaan kerholaisille ja heidän perheilleen. Kyselyiden vastauksia ei ollut kuitenkaan vielä analysoitu ja toiminnan kehittämistä aloitettu, vaikka järjestön toiminta onkin kasvanut 50 % vuosivauhdilla. Vastauksista haluttiin saada tietoa siitä, oliko WAU ry pystynyt pitämään tasonsa kasvusta huolimatta tai jopa pystynyt kehittämään laatuaan. Aikaisemmin WAU!-kerhojen toiminta oli pysynyt hyvin liikuntakoordinaattoreiden hallinnassa, mutta huiman kasvun myötä se on yhä vaikeampaa. Tällä hetkellä WAU ry keskittyy enemmän kerhojen vakiinnuttamiseen ja laadun takaamiseen viime vuosien nopean kasvun vuoksi. Laajentuminen on mahdollista, mikäli jokin koulu haluaa toimintaa oppilailleen, mutta WAU ry keskittyy sisäisten rakenteiden sekä toimintojen ja rahoituksen vakiinnuttamiseen. Tyytyväisyyskyselyiden analysoinnin myötä toiminnan vakiinnuttaminen ja laadun takaaminen on helpompaa, kun palaute pystytään hyödyntämään käytännössä. Lisäksi kuudessa vuodessa yhteiskunta on muuttunut paljon, ja lapset kasvavat nopeasti. On siis pohdittava, vastaako kerhotoiminta nyky-yhteiskunnan tarpeisiin.

Työn tavoitteena oli kehittää WAU!-kerhojen toimintaa asiakastyytyväisyyskyselyiden pohjalta. Kyselyistä kerättiin tietoa erityisesti tyytyväisyydestä toiminnan sisältöä ja kerhojen ohjaajia kohtaan. Tavoitteena olisikin jatkossa taata nimenomaan niiden laatu. Palautteiden pohjalta tavoitteena oli määritellä kerhotoiminnan laatukriteerit. Ne jaettiin toiminnan järjestämistä, toiminnan sisältöä, ohjaajien toimintaa sekä viestintää koskeviin kategorioihin. Laatukriteereiden tarkoituksena on helpottaa keskus-WAU:ta muun muassa heidän johtaessaan toimintaa valtakunnallisesti sekä arvioidessaan mission ja tavoitteiden täytymistä ja eri paikkakunnilla toimivien koordinaattoreiden soveltuvuutta työhön. Lisäksi ne helpottavat eri alueista vastaavia koordinaattoreita heidän arvioidessaan ohjaajien soveltuvuutta työhön sekä ohjaajien työtä heidän suunnitellessaan, ohjatessaan ja arvioidessaan kerhojaan. Työn tavoitteena oli myös verrata eri paikkakunnilta tulleita palautteita keskenään, pohtia miksi palautteista löytyi eroavaisuuksia ja pyrkiä kehittämään toimintaa niin, että kaikilla paikkakunnilla toiminta olisi yhtä laadukasta ja siihen oltaisiin yhtä tyytyväisiä.

Työ koostui kahdesta vaiheesta, tyytyväisyyskyselyiden vastausten tutkimisesta ja analysoinnista sekä laatukriteeristön luomisesta. Ensimmäisessä vaiheessa tarkoituksena oli tutkia WAU ry:n teettämien tyytyväisyyskyselyiden vastauksia ja koota niistä saadut tulokset yhteen. Tämän jälkeen saatuja tuloksia pyrittiin hyödyntämään laatukriteeristön luomisessa. Laatukriteeristö luotiin yhdessä WAU ry:n kanssa ja sen tekemiseen osallistuivat muun muassa WAU ry:n toiminnanjohtaja, projektikoordinaattori sekä markkinointipäällik-

kö. Laatukriteereiden pohjana käytettiin WAU ry:n arvoja sekä tyytyväisyyskyselyn vastauksia. Lisäksi opinnäytetyön tekijä pyrki tuomaan laatukriteereihin omaa näkökulmaansa järjestöllä tekemänsä työharjoittelun ajalta. Määrittelyssä pyrittiin siis huomioimaan useamman tahon mielipiteitä, sillä kuten luvussa 5.1 mainitaan, kaikkien osapuolten mielipiteet laatukriteereiden määrittelyssä ovat tärkeitä. Laatukriteerit keskityttiin luomaan tutkimuksen kohteena oleviin asioihin, kerhotoimintaan ja ohjaajiin ja ne jaettiin neljään kategoriaan. Näitä olivat toiminnan järjestämisen kriteerit, sisältökriteerit, ohjaajien kriteerit sekä viestinnän kriteerit. Laatukriteereitä määriteltiin 20. Lisäksi määriteltiin niiden toteutumisen arviointia helpottavia kysymyksiä, jotka kirjattiin jokaisen laatukriteerin perään.

7 Tutkimus

7.1 Tutkimusongelmat

Tyytyväisyyskyselystä pyrittiin saamaan vastauksia siihen, oliko toiminta koettu laadukkaaksi, turvalliseksi ja monipuoliseksi, oliko kerhojen ilmapiiri positiivinen, olisivatko kerholaiset halunneet vaikuttaa enemmän toiminnan sisältöön sekä koettiinko toiminta sellaiseksi mitä WAU ry oli luvannut ja vastasiko se perheiden odotuksia. Lisäksi oli tarkoitus selvittää, koettiinko ohjaajat ammattitaitoisiksi, millaisia hyötyjä tai negatiivisia kokemuksia perheille oli tullut WAU!-kerhoista ja oliko tyytyväisyydessä eroja paikkakuntien välillä. Vaikka tämä työ käsitteli pääosin toiminnan sisältöön liittyviä asioita, markkinoinnista pyrittiin saamaan vastaus siihen, mistä perheet olivat kuulleet WAU!-kerhosta ja suosittelisivatko he toimintaa tuttavilleen. Yhtenä tutkimusongelmana oli selvittää erot tyytyväisyydessä vuosien välillä.

7.2 Tutkimusmenetelmät

WAU ry toteutti tutkimuksen tyytyväisyyskyselynä (liite 1.) sähköisesti keväisin 2013–2015 kerhokauden loputtua kerholaisille ja heidän perheilleen. Tyytyväisyyskysely luotiin Google-pohjassa, jonka jälkeen ne lähetettiin linkkinä sähköpostitse kerholaisten vanhemmille. Vanhempien yhteystiedot WAU ry sai Sporttis-ohjelmasta, johon ne tallentuvat kerhoihin ilmoittautumisen yhteydessä nettisivujen kautta. Tyytyväisyyskysely oli samanlainen kaikkina vuosina ja koostui kolmesta kokonaisuudesta. Alussa selvitettiin vastaajan taustatiedoista sukupuoli, paikkakunta ja kerhossa käyvien lasten määrä. Tämän jälkeen vastaajalta kysyttiin kerhotoimintaa koskevia kysymyksiä, joihin oli vastausvaihtoehdot neliportaisella asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat täysin samaa mieltä, jonkun verran samaa mieltä, jonkun verran eri mieltä ja täysin eri mieltä. Tyytyväisyyskyselyssä kysyttiin myös, suosittelisiko vastaaja kerhotoimintaa tuttavilleen, johon vastausvaihtoehdot olivat 10-portaisella asteikolla. Kyseisellä asteikolla 1 vaihtoehto vastasi ”en suosittele” ja 10 vaihtoehto ”suosittelen mielelläni”. ”Mistä kuulit WAU ry:n toiminnasta?” -kysymyksessä oli kirjalliset vastausvaihtoehdot, jotka kuvasivat niitä tahoja mistä perheiden on ollut mahdollista kuulla toiminnasta. Kyselyssä oli myös mahdollisuus antaa kirjallista palautetta, sillä siinä kysyttiin perheiden saamia hyötyjä ja negatiivisia kokemuksia kuluneen kauden ajalta. Lisäksi vastaajien oli mahdollista antaa risuja ja ruusuja ”vapaa sana” -kohdassa. Kolmannessa osassa kysyttiin kampanjasta sekä viestinnästä, markkinoinnista ja internetsivuista, joiden tutkiminen jätettiin tämän opinnäytetyön ulkopuolelle.

Opinnäytetyön tekijän tehtäväksi jäi vastauksien tutkiminen ja analysointi. Aineiston analysoimisessa käytettiin määrällisiä menetelmiä. Aluksi neliportaisella asteikolla mitattujen

muuttujien vastausvaihtoehdot muutettiin asteikolle 1-4, jossa 1 vastasi vaihtoehtoa ”täysin eri mieltä” ja 4 vaihtoehtoa ”täysin samaa mieltä”. Tämän jälkeen vastauksista laskettiin keskiarvot, jotka esitettiin tuloksissa diagrammeina. Kaikista kyselyssä olleista muuttujista tarkasteltiin keskiarvoja. Paikkakuntien ja vuosien välisiä eroja testattiin 1-suuntaisella varianssianalyysillä ja erikseen kahden eri paikkakunnan välisiä eroja erillisten otosten T-testillä. Tutkimustulokset esitettiin sekä sanallisesti että diagrammien avulla havainnollistaen. Tutkimustuloksiin kirjattiin vain palautteista tulleet tulokset, ei opinnäytetyön tekijän omia johtopäätöksiä.

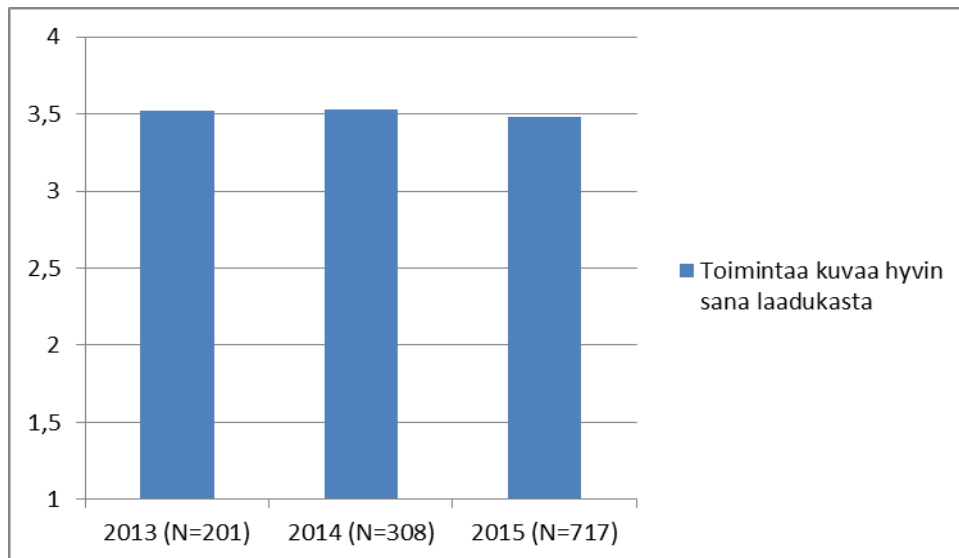
7.3 Vastaajat

Tyytyväisyyskyselyt lähetettiin kaikille kauden aikana kerhoon ilmoittautuneiden lasten ja nuorten vanhemmille. Kaudelle 2012–2013 kerhoihin oli ilmoittautunut 2 107 lasta ja nuorta, ja toimintaa järjestettiin kahdeksalla paikkakunnalla. Näiden ilmoittautuneiden perheistä kuitenkin vain 204 vastasi kyselyyn. Vastauksia tuli kuudelta paikkakunnalta; Espoosta, Vantaalta, Kauniaisista, Rovaniemeltä, Mustasaaresta sekä Kuopiosta. Vuonna 2014 toiminnan laajentumisen ansiosta vastausten määräkin kasvoi ja vastauksia tuli 311 perheeltä Espoosta, Vantaalta, Rovaniemeltä, Mustasaaresta, Kuopiosta, Kirkkonummelta, Maalahdesta, Lahdesta, Pietarsaaresta ja Kruunupyystä. Kyseisellä kaudella, 2013–2014, toimintaa järjestettiin 18 paikkakunnalla ja ilmoittautuneita oli 3 129. Vuonna 2015 vastauksia saatiin 33 eri paikkakunnalta; Espoo, Vantaa, Kangasala, Kirkkonummi, Rovaniemi, Pedersöre, Oulu, Padasjoki, Lohja, Lahti, Orivesi, Salo, Maalahti, Porvoo, Reisjärvi, Mustasaari, Pietarsaari, Parainen, Siuntio, Raasepori, Raahen, Korsnäs, Kuopio, Sodankylä, Kruunupyy, Helsinki, Ylitornio, Tuusula, Vöyri, Mäntsälä, Asikkala, Vaasa ja Orimattila. Tuolloin vastausten määrä oli 735. Toimintaa järjestettiin kaudella 2014–2015 kaikkiaan 37 paikkakunnalla ja ilmoittautuneiden määrä oli 5 725. Kaiken kaikkiaan tutkittava aineisto oli siis 1 250 palautelomaketta ja kaikkiaan ilmoittautuneita oli kolmen kauden aikana 10 961. Vastausprosentti oli siis noin 11 %. Jokainen vastaaja ei vastannut kaikkiin kysymyksiin. Vastaajia ei myöskään ole mahdollista yksilöidä tarkasti, sillä kyselyihin vastattiin nimettöminä. Ei siis tiedetä, vastasivatko samat henkilöt kaikkina vuosina tai antoivatko samat henkilöt eri vuosina erilaista palautetta.

7.4 Tutkimustulokset

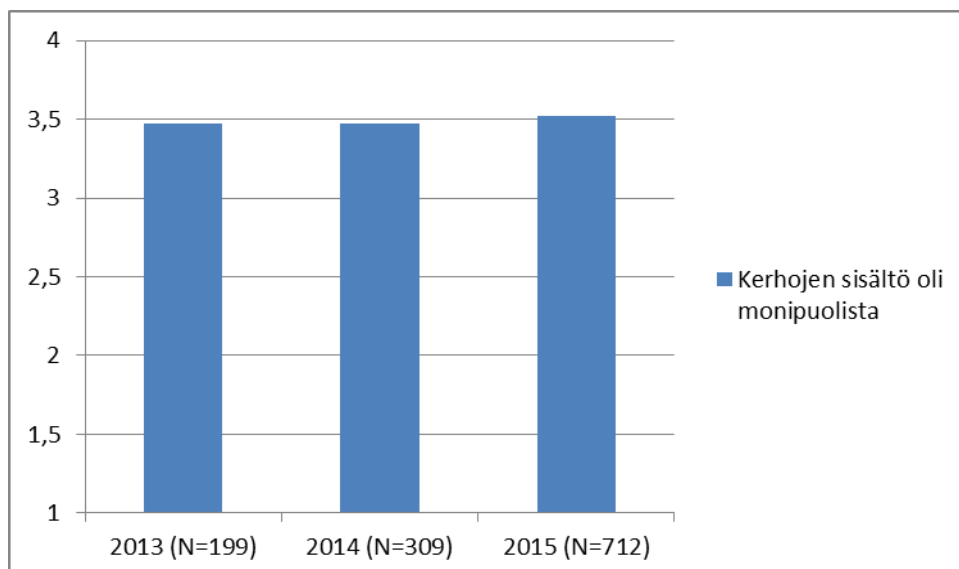
7.4.1 Tyytyväisyys kerhotoimintaa kohtaan ja vuosien väliset erot

Toiminnan laatuun oltiin kaikkina vuosina lähes yhtä tyytyväisiä, sillä keskiarvoksi tuli jokaisena vuotena 3,5. Toiminnan laadussa vuosien välillä ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa. Toiminnan laatua koskevat keskiarvot vuosina 2013–2015 on esitetty alla olevassa kuviossa (Kuvio 3).



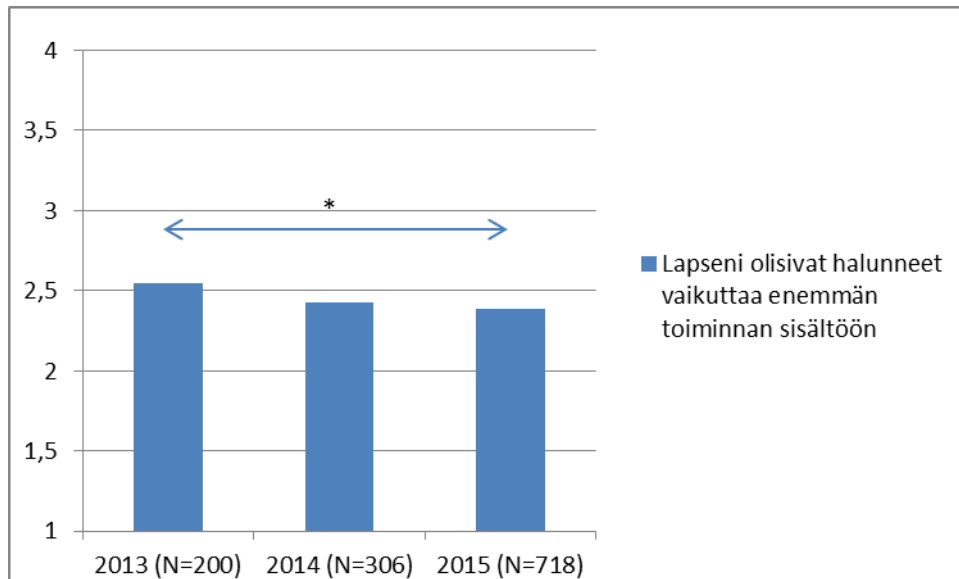
Kuvio 3. Tyytyväisyys toiminnan laadusta (asteikko 1-4)

Kerhojen sisällöt koettiin monipuolisiksi vuosina 2013–2015 keskiarvolla 3,5 (Kuvio 4). Keskiarvoissa vuosien välillä ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa.



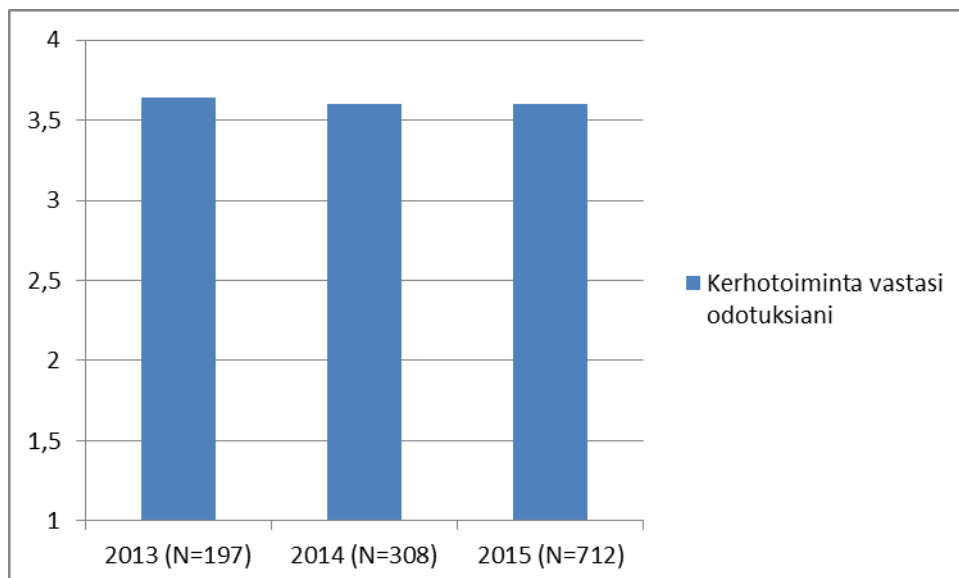
Kuvio 4. Tyytyväisyys kerhotoiminnan monipuolisuudesta (asteikko 1-4)

Keskiarvot tyytyväisyydestä lasten vaikutusmahdollisuuksiin olivat vuonna 2013 2,5 ja vuosina 2014 ja 2015 2,4 (Kuvio 5). Tyytyväisyys on vuonna 2015 tilastollisesti merkitsevästi parempi kuin vuonna 2013.



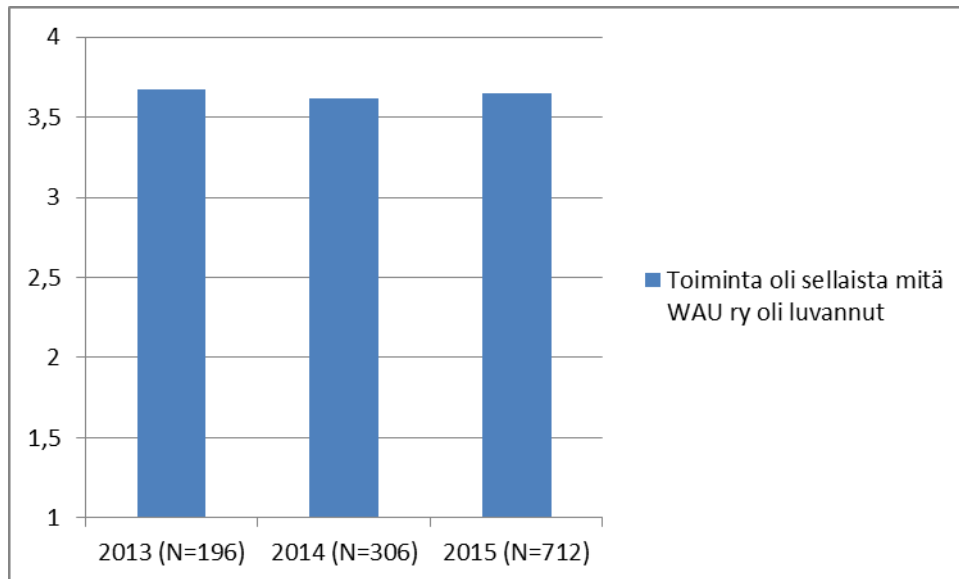
Kuvio 5. Lasten tyytyväisyys vaikutusmahdollisuuksiinsa (asteikko 1-4). * $P < 0,05$

Kerhotoiminta vastasi kaikkina vuosina odotuksia keskiarvon 3,6 mukaisesti (Kuvio 6). Vuosien välillä ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa.



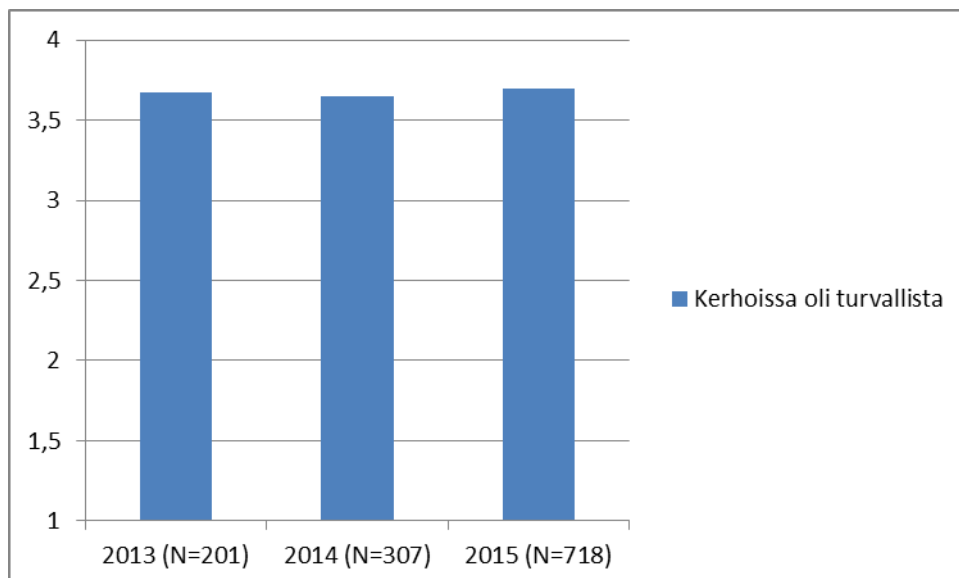
Kuvio 6. Tyytyväisyys odotusten täyttymisestä (asteikko 1-4)

Toiminta koettiin sellaiseksi, mitä WAU ry oli luvannut kaikkina vuosina 3,6 keskiarvolla (kuvio 7). Vuosien välillä ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa.



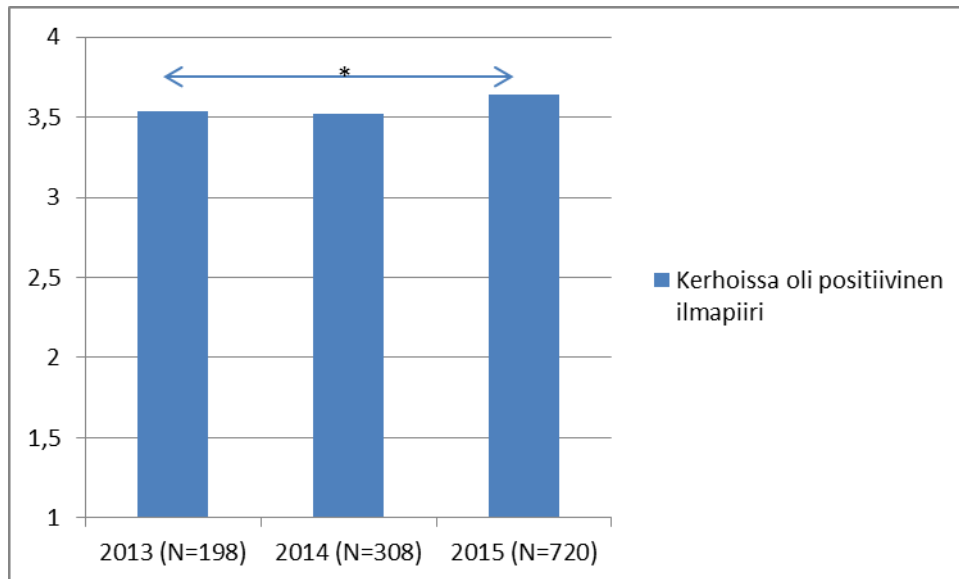
Kuvio 7. Tyytyväisyys lupauksen täyttymisestä (asteikko 1-4)

Kaikkina kolmena kerhokautena kerhoissa koettiin olevan turvallista keskiarvon 3,7 mukaisesti (Kuvio 8). Turvallisuuden kokemisessa ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa vuosien välillä.



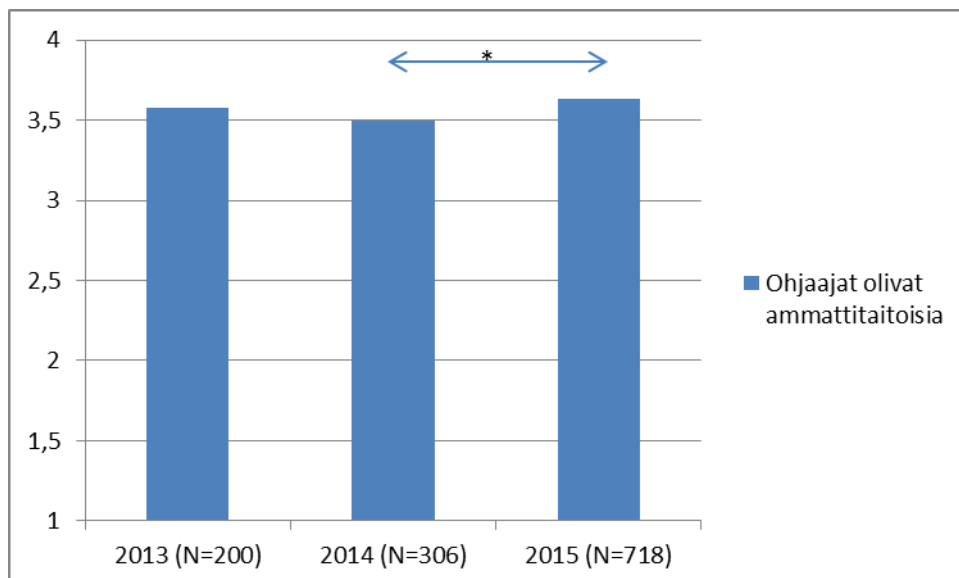
Kuvio 8. Tyytyväisyys kerhojen turvallisuudesta (asteikko 1-4)

Kerhojen ilmapiiri koettiin positiiviseksi (Kuvio 9) vuosina 2013 ja 2014 keskiarvolla 3,5. Vuodella 2015 oli tilastollisesti merkittävä ero vuoteen 2013 ja 2014 verrattuna. Vuonna 2015 keskiarvo oli 3,6.



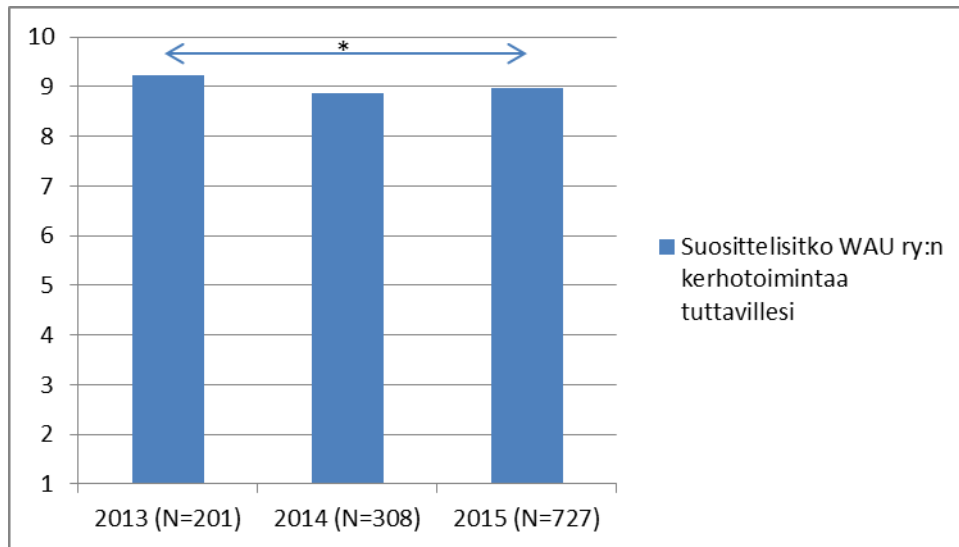
Kuvio 9. Tyytyväisyys kerhojen ilmapiiristä (asteikko 1-4). * $P < 0,05$

Alla olevassa kuviossa (Kuvio 10) on esitetty keskiarvot väittämään ”ohjaajat olivat ammattitaitoisia”. Keskiarvot sijoittuvat 3,5 ja 3,6 välille. Ohjaajien ammattitaidon kokemises-
sa oli tilastollisesti merkittävä ero vuosien 2014 ja 2015 välillä.



Kuvio 10. Tyytyväisyys ohjaajien ammattitaidosta (asteikko 1-4). * $P < 0,05$

Perheiltä kysyttiin kysymys ”suosittelisitko WAU ry:n kerhotoimintaa tuttavillesi?” (Kuvio 11.) Vuodella 2013 oli tilastollisesti merkittävä ero vuosiin 2014 ja 2015 verrattuna. Tuolloin keskiarvo oli 9,2. Vuonna 2014 keskiarvo oli 8,9 ja vuonna 2015 se oli 9.



Kuvio 11. WAU ry:n kerhotoiminnan suosittelu tuttaville (asteikko 1-4). * $P < 0,05$

Kyselyssä kysyttiin ”mistä kuult WAU ry:n toiminnasta?”. Vastausvaihtoehtoina olivat jaettu esite, opettaja, terveydenhoitaja, kaveri / tuttava, WAU ry:n internetsivut, kaupungin / kunnan internetsivut ja jonkin muu. Vuosina 2013 ja 2014 reilu 50 % vastaajista oli kuullut toiminnasta jaetusta esitteestä. Toiseksi eniten vastaajista (35–39 %) kyseisinä vuosina oli kuullut toiminnasta opettajalta. Vuonna 2015 noin 45 % oli kuullut toiminnasta jaetusta esitteestä ja saman verran opettajalta. Kaikkina vuosina toiminnasta oli kuultu vähiten terveydenhoitajalta ja kaupungin / kunnan internetsivuilta.

7.4.2 Erot tyytyväisyydessä paikkakuntien välillä

Toiminnan laadussa ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa paikkakuntien välillä vuonna 2013. Vuonna 2014 tarkastelussa mukana olleiden paikkakuntien välillä oli tilastollisesti merkittävä ero. Tyytyväisimpiä oltiin Lahdessa ja vähiten tyytyväisiä Pietarsaareissa. Kuopiolla oli tilastollisesti merkittävä ero toiminnan laadun kokemisessa Kirkkonummen, Lahden ja Espoon kanssa, koska niissä oltiin tyytyväisempiä toiminnan laatuun kuin Kuopiossa. Tilastollisesti merkittävä ero oli myös vuonna 2015 tarkastelussa mukana olleiden paikkakuntien välillä. Tuolloin tyytyväisimpiä oltiin Orivedellä ja vähiten tyytyväisiä Ylitorniossa. Tilastollisesti merkittävä ero laadun kokemisessa oli Kruunupyylä Espoon, Vantaan, Oulun, Lahden, Oriveden sekä Raaseporin kanssa, sillä Kruunupyylä oltiin vähemmän tyytyväisiä muihin edellä mainittuihin paikkakuntiin verrattuna. Lisäksi Mustasaarella oli tilastollisesti merkittävä ero Espoon,

Vantaan, Oulun, Lahden ja Raaseporin kanssa niin, että näillä paikkakunnilla oltiin tyytyväisempiä laatuun kuin Mustasaassa. Tilastollisesti merkittävä ero oli myös Vantaalla Rovaniemen ja Ylitornion kanssa niin, että Vantaalla oltiin tyytyväisempiä.

Toiminnan monipuolisuudessa ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa paikkakuntien välillä vuosina 2013 ja 2014. Vuonna 2015 tarkastelussa olleiden paikkakuntien välillä oli tilastollisesti merkittävä ero. Kyseisenä vuonna tyytyväisimpiä toiminnan monipuolisuuteen oltiin samalla keskiarvolla Kangasalla, Orivedellä sekä Tuusulassa. Vähiten tyytyväisiä oltiin Porvoossa. Tilastollisesti merkittävä ero oli Mustasaarella Espoon, Vantaan, Kangasalan, Pedersören, Oulun, Lohjan, Lahden, Oriveden, Salon, Raaseporin, Helsingin, Tuusulan ja Vöyrin kanssa siten, että Mustasaassa oltiin vähemmän tyytyväisiä monipuolisuuteen kuin edellä mainituilla muilla paikkakunnilla. Myös Rovaniemellä oli tilastollisesti merkittävä ero Espoon, Vantaan, Kangasalan, Pedersören, Oulun, Lahden, Oriveden, Salon, Helsingin ja Tuusulan kanssa niin, että siellä oltiin vähemmän tyytyväisiä monipuolisuuteen kyseessä oleviin paikkakuntiin verrattuna. Kruunupyylä oli tilastollisesti merkittävä ero Espoon, Vantaan, Oulun ja Salon kanssa niin, että muilla paikkakunnilla oltiin tyytyväisempiä monipuolisuuteen kuin Kruunupyylä. Lisäksi Vantaan ja Raahen välillä oli tilastollisesti merkittävä ero niin, että Vantaalla oltiin tyytyväisempiä kuin Raahessa.

Vuonna 2013 vaikutusmahdollisuuksien kokemisessa oli tilastollisesti merkittävä ero tarkastelussa mukana olleiden paikkakuntien välillä. Kyseisenä vuonna vaikutusmahdollisuuksiin oltiin tyytyväisimpiä Mustasaassa ja vähiten tyytyväisiä Espoossa. Tilastollisesti merkittävä ero vuonna 2013 oli Kuopion ja Espoon välillä niin, että Kuopiossa oltiin vaikutusmahdollisuuksiin tyytyväisempiä. Myös vuonna 2014 tarkastelussa mukana olleiden paikkakuntien välillä oli tilastollisesti merkittävä ero. Tuolloin vaikutusmahdollisuuksiin oltiin tyytyväisimpiä Kirkkonummella ja vähiten tyytyväisiä Vantaalla. Vuonna 2014 tilastollisesti merkittävä ero oli Kuopion ja Espoon välillä niin, että Kuopiossa oltiin vaikutusmahdollisuuksiin tyytyväisempiä. Lisäksi vuonna 2014 tilastollisesti merkittävä ero oli Espoon ja Pietarsaaren välillä, jolloin Pietarsaassa oltiin tyytyväisempiä. Samana vuonna Vantaalla oli tilastollisesti merkittävä ero Pietarsaaren ja Kuopion kanssa niin, että niissä oltiin tyytyväisempiä. Vuonna 2015 paikkakuntien välillä oli tilastollisesti merkittävä ero. Tyytyväisimpiä vaikutusmahdollisuuksiin oltiin Kangasalla, Orivedellä ja Asikkalassa ja vähiten tyytyväisiä Ylitorniossa. Tilastollisesti merkittävä ero oli Reisjärvellä Vantaan, Oulun, Raahen ja Kuopion kanssa niin, että Reisjärvellä oltiin vähemmän tyytyväisiä muihin edellä mainittuihin paikkakuntiin verrattuna.

Vuonna 2013 paikkakuntien välillä ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa siinä, vastasiko toiminta odotuksia. Tilastollisesti merkittävä ero oli vuonna 2014 tarkastelussa mukana olleiden paikkakuntien välillä. Tuolloin odotukset täyttyivät parhaiten Lahdessa ja heikoiten Pietarsaaressa. Pietarsaarella olikin Espoon ja Lahden kanssa tilastollisesti merkittävä ero. Lisäksi Espoon ja Rovaniemen välillä oli tilastollisesti merkittävä ero niin, että Espoossa odotukset täyttyivät paremmin. Vuonna 2015 tarkastelussa mukana olleiden paikkakuntien välillä oli tilastollisesti merkittävä ero. Tyytyväisimpiä oltiin Orivedellä ja vähiten tyytyväisiä Padasjoella. Tilastollisesti merkittävä ero oli Espoolla Rovaniemen, Padasjoen, Salon ja Mustasaaren kanssa niin, että Espoossa odotukset täyttyivät kaikkia muita paikkakuntia paremmin. Lisäksi tilastollisesti merkittävä ero oli Vantaalla Rovaniemen, Padasjoen, Salon ja Mustasaaren kanssa niin, että Vantaalla odotukset täyttyivät paremmin kuin edellä mainituilla muilla paikkakunnilla. Ero oli myös Kangasalan ja Padasjoen välillä odotuksien täytyessä Kangasalla paremmin. Rovaniemellä oli tilastollisesti merkittävä ero Kirkkonummen, Oulun, Lahden, Oriveden ja Raaseporin kanssa niin, että Rovaniemellä odotukset täyttyivät kaikkia muita paikkakuntia heikommin. Oululla oli tilastollisesti merkittävä ero Salon ja Mustasaaren kanssa niin, että Oulussa odotukset täyttyivät paremmin. Myös Orivedellä oli tilastollisesti merkittävä ero Salon ja Mustasaaren kanssa niin, että siellä odotukset täyttyivät kahta muuta paikkakuntaa paremmin.

Vuonna 2013 paikkakuntien välillä ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa ”toiminta oli sellaista mitä WAU ry oli luvannut” -väittämän kohdalla. Vuonna 2014 oli tilastollisesti merkittävä ero tarkastelun alla olleiden paikkakuntien välillä. Lupaukset täyttyivät parhaiten Lahdessa ja heikoiten Pietarsaaressa. Väittämässä oli vuonna 2015 tilastollisesti merkittävä ero tarkastelussa olleiden paikkakuntien välillä. Tyytyväisimpiä oltiin Orivedellä ja vähiten tyytyväisiä Pedersöressä. Tilastollisesti merkittävä ero oli Rovaniemellä Espoon, Vantaan, Kirkkonummen, Oulun, Lahden, Helsingin ja Oriveden kanssa siten, että Rovaniemellä oltiin vähemmän tyytyväisiä kuin muilla edellä mainituilla paikkakunnilla. Mustasaarella oli tilastollisesti merkittävä ero Espoon, Vantaan, Kirkkonummen, Oulun, Lahden, Oriveden ja Helsingin kanssa niin, että siellä oltiin vähemmän tyytyväisiä kuin muilla paikkakunnilla. Oulun ja Raahen välillä niin, että Oulussa oltiin tyytyväisempiä. Kruunupyylä Espoon, Vantaan, Oulun, Lahden, Oriveden ja Helsingin kanssa siten, että Kruunupyylä oltiin vähemmän tyytyväisiä. Myös Salolla oli Vantaan, Kirkkonummen ja Oulun kanssa tilastollisesti merkittävä ero. Salossa oltiin vähemmän tyytyväisiä kuin edellä mainituilla muilla paikkakunnilla. Pedersören ja Oriveden välillä oli tilastollisesti merkittävä ero niin, että Orivedellä oltiin tyytyväisempiä.

Vuonna 2013 turvallisuuden kokemisessa ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa paikkakuntien välillä. Sen sijaan vuonna 2014 oli tilastollisesti merkittävä ero tarkastelussa olleiden paikkakuntien välillä. Tyytyväisimpiä turvallisuuteen oltiin Lahdessa ja vähiten Pietarsaareissa. Lahdella oli Pietarsaaren ja Rovaniemen kanssa tilastollisesti merkittävä ero turvallisuuden kokemisessa vuonna 2014. Tilastollisesti merkittävä ero oli myös vuonna 2015 tarkastelussa mukana olleiden paikkakuntien välillä. Tuolloin tyytyväisimpiä oltiin Kangasalla ja vähiten tyytyväisiä Padasjoella. Vuonna 2015 Padasjoella oli tilastollisesti merkittävä ero kaikkien muiden paikkakuntien kanssa. Lisäksi Mustasaarella oli tilastollisesti merkittävä ero Kangasalan, Oulun, Espoon ja Vantaan kanssa niin, että Mustasaareissa oltiin kyseisiin paikkakuntiin verrattuna vähemmän tyytyväisiä. Vantaalla oli tilastollisesti merkittävä ero Raahen ja Rovaniemen kanssa niin, että Vantaalla oltiin tyytyväisempiä.

Vuonna 2013 paikkakuntien välillä ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa positiivisen ilmapiirin kokemisessa. Sen sijaan vuonna 2014 tilastollisesti merkittävä ero oli tarkastelussa olleiden paikkakuntien välillä. Tuolloin Kirkkonummella oltiin tyytyväisimpiä ja Kruunupyssä vähiten tyytyväisiä. Vuonna 2015 paikkakuntien välillä oli tilastollisesti merkittävä ero. Tyytyväisimpiä oltiin Kangasalla, Orivedellä ja Asikkalassa ja vähiten tyytyväisiä Reisjärvellä. Tilastollisesti merkittävä ero oli Espoon ja Mustasaaren välillä Espoolaisten ollessa tyytyväisempiä. Vantaalla tilastollisesti merkittävä ero oli Rovaniemen, Reisjärven, Mustasaaren ja Raaseporin kanssa niin, että Vantaalla oltiin tyytyväisempiä. Mustasaarella ero oli Kirkkonummen, Oulun, Oriveden kanssa niin, että Mustasaareissa oltiin vähemmän tyytyväisiä. Tilastollisesti merkittävä ero oli myös Raaseporilla Kirkkonummen, Oriveden ja Asikkalan kanssa niin, että siellä oltiin vähemmän tyytyväisiä muihin edellä mainittuihin paikkakuntiin verrattuna. Kangasalalla oli tilastollisesti merkittävä ero Salon, Reisjärven, Mustasaaren ja Raaseporin kanssa siten, että muilla paikkakunnilla oltiin vähemmän tyytyväisiä Kangasalaan verrattuna. Reisjärvellä puolestaan oli tilastollisesti merkittävä ero Kirkkonummen, Oulun, Oriveden ja Asikkalan kanssa niin, että muilla paikkakunnilla oltiin siihen verrattuna tyytyväisempiä.

Vuonna 2013 paikkakuntien välillä ei ollut systemaattista (varianssianalyysillä testattu tilastollinen merkitsevyys) eroa tyytyväisyydessä ohjaajia kohtaan. Tilastollisesti merkittävä ero oli vuonna 2014 tarkastelussa mukana olleiden paikkakuntien välillä. Tyytyväisimpiä ohjaajien ammattitaitoon oltiin kyseisenä vuonna Lahdessa ja vähiten tyytyväisiä Pietarsaareissa. Tilastollisesti merkittävä ero vuonna 2014 oli Espoolla Rovaniemen ja Pietarsaaren kanssa siten, että Espoossa oltiin tyytyväisempiä. Samana vuonna Pietarsaarella oli tilastollisesti merkittävä ero Vantaan, Kirkkonummen ja Lahden kanssa. Vuonna 2015 tarkastelussa olleiden paikkakuntien välillä oli tilastollisesti merkittävä ero. Tyytyväisimpiä

oltiin Orivedellä ja vähiten tyytyväisiä Padasjoella. Padasjoella oli tilastollisesti merkittävä ero Oriveden, Mäntsälän, Vantaan ja Kangasalan kanssa. Espoolla oli tilastollisesti merkittävä ero Vantaan, Rovaniemen, Reisjärven, Mustasaaren ja Raahen kanssa niin, että Espoossa oltiin tyytyväisempiä kaikkiin muihin paikkakuntiin kuin Vantaaseen nähden. Vantaalla ero oli Rovaniemen, Salon, Reisjärven, Mustasaaren ja Raahen kanssa siten, että Vantaalla oltiin muita paikkakuntia tyytyväisempi. Kangasalalla tilastollisesti merkittävä ero oli Reisjärven ja Mustasaaren kanssa niin, että Kangasalla oltiin tyytyväisempiä. Tilastollisesti merkittävä ero oli myös Rovaniemellä Oulun, Lahden ja Oriveden kanssa siten, että Rovaniemellä oltiin vähemmän tyytyväisiä. Lisäksi Reisjärvellä oli ero Pedersören, Oulun, Lahden, Lohjan, Raaseporin, Kruunupyyn, Helsingin, Mäntsälän ja Asikkalan kanssa niin, että muilla paikkakunnilla oltiin Reisjärveä tyytyväisempiä. Tilastollisesti merkittävä ero oli myös Mustasaarella Oulun, Lahden, Oriveden, Helsingin ja Mäntsälän kanssa siten, että Mustasaarella oltiin vähemmän tyytyväisiä. Raahella oli ero Oulun ja Oriveden kanssa niin, että siellä oltiin vähemmän tyytyväisiä ohjaajien ammattitaitoon kuin Oulussa ja Orivedellä. Oriveden ja Salon välillä oli tilastollisesti merkittävä ero siten, että Orivedellä oltiin tyytyväisempiä.

7.4.3 Perheiden kokemat hyödyt

Tähän lukuun on kirjattu avoimien kysymysten vastauksia siitä, millaisia hyötyjä perheet olivat saaneet ollessaan mukana kerhotoiminnassa. Esitetyt prosentit on laskettu tähän kysymykseen vastanneiden määrästä (N= 541), ei koko kyselyn vastaajamäärästä. Niitä ei myöskään voida laskea 100 % vastaajamäärästä. Esimerkiksi jos 8 % vastaajista mainitsi ajankohdan hyväksi, se ei tarkoita, että 92 % olisi sitä mieltä, että ajankohta on huono. Tämä 92 % ei ottanut kantaa koko asiaan tässä kysymyksessä.

Noin 37,5 % tähän kysymykseen vastanneista kertoi kerhotoiminnan olevan hyvää aamutai iltapäivätoimintaa. He pitivät sitä hyvänä liikunnallisena toimintana lasten arjessa sekä kokivat sen helpottavan perheen arkea. Vähän vajaa 8 % mainitsi ajankohdan hyväksi. Näiden vastaajien mukaan iltapäiväkerho vähensi lasten yksinoloaikaa kotona koulun jälkeen ennen vanhempien tuloa töistä kotiin. Aamukerho puolestaan helpotti myöhäisempiä kouluaamuja, jolloin lapsi joutui jäämään yksin kotiin kun vanhemmat lähtivät töihin. Noin 5 % vastaajista mainitsi koulun kerhopaikkana hyvänä asiana. Tätä perusteltiin sillä, että paikka on tuttu ja turvallinen lapselle, hänen on helppo kulkea kerhoon itsenäisesti ja vanhempien tarve kuljettaa lasta muihin harrastuksiin vähenee. Vastaajat myös mainitsivat, että heidän ei tarvinnut murehtia lapsien pärjäämistä koulun jälkeen kun tiesivät, että he ovat turvallisessa ja tutussa paikassa, omalla koulullaan, aikuisen kanssa ja osaavat itse kulkea kerhomatkat.

Noin 9,8 % vastaajista mainitsi kerhotoiminnan olevan monipuolista tai että kerhossa pääsi hyvin kokeilemaan erilaisia lajeja ja oppimaan uusia leikkejä ja pelejä. 12 vastaajaa piti toiminnassa hyvänä sitä, että osallistuminen oli vapaaehtoista, lapsia ei sitoutettu ja pakotettu osallistumaan toimintaan eikä se ollut tavoitteellista kilpailutoimintaa, jossa korostetaan suorituksia ja voittamista. Noin 28 % vastaajista mainitsi heidän lastensa liikkumisen lisääntyneen, kerhon lisänneen tunnin liikuntaa lapsen viikko-ohjelmaan, tai että lapsi on löytänyt ilon liikkumiseen. Noin 3 % vastaajista kertoi toiminnan olevan mielestään motivoivaa ja kannustavan lapsia liikkumaan. Saman verran vastaajista koki aikuisen läsnäolon ja ohjatun toiminnan hyvänä asiana. Noin 18 % vastaajista mainitsi, että heidän lapsensa pitää kerhosta, odottaa kerhopäivää innoissaan ja käy siellä mielellään. Kerhotoiminnalle toivottiinkin jatkoa ja myös useampia kerhopäiviä, kuten kaksi kertaa viikossa. 12 vastaajaa kertoi, että kerhon avulla lapsi jaksoi paremmin keskittyä koulussa ja kerhossa käyminen antoi muutenkin energiaa arkeen.

12 % vastaajista piti hyvänä sitä, että kerhossa lapset pääsivät kehittämään sosiaalisia taitojaan, toimimaan ryhmässä ja tapaamaan kavereitaan. 13 vastaajaa mainitsi, että heidän lapsensa oli saanut kerhossa uusia kavereita. Vain kahdeksan kaikista vastaajista mainitsi, että kerhossa käyminen vähensi lapsen tietokoneella, tabletilla tai pelikonsoleilla olon aikaa. Ainakin yksi heistä oli sitä mieltä, että kerhon avulla lapsella oli myös muuta sosiaalista elämää kuin älypuhelin. Yhdeksän vastaajista koki kerhon lisänneen lastensa itseluottamusta ja rohkaissleen arempiakin lapsia mukaan toimintaan.

Yhdeksän vastaajista mainitsi tämän kysymyksen kohdalla, että ohjaajat olivat ammattitaitoisia, mukavia tai kiittivät heitä. Erityisesti ohjaajan pysyminen samana koko kerhokauden ajan koettiin hyväksi asiaksi, jotta ohjaajasta tuli tuttu lapsille. 7 % vastaajista mainitsi kerhojen maksuttomuuden hyväksi asiaksi. Kaikilla vanhemmilla ei ole mahdollisuutta maksaa lastensa kalliita harrastusmaksuja, joten he olivat kiitollisia siitä, että toimintaan osallistuminen oli ilmaista.

7.4.4 Perheiden saamat negatiiviset kokemukset

Tähän lukuun on kirjattu avoimien kysymysten vastauksia siitä, millaisia negatiivisia kokemuksia perheet olivat saaneet ollessaan mukana kerhotoiminnassa. Esitetyt prosentit on laskettu tähän kysymykseen vastanneiden määrästä (N=300), ei koko kyselyn vastaajamäärästä. Niitä ei myöskään voida laskea 100 % vastaajamäärästä. Esimerkiksi mikäli 1 % vastaajista koki tiedottamisen heikkona, se ei tarkoita, että 99 % oli tiedottamiseen tyytyväisiä. Tämä 99 % ei ottanut kantaa koko asiaan tässä kysymyksessä.

Kymmenen vastaajista koki, että lasten omaa vapaa-aikaa oli liikaa tai että kerhon ohjelmassa oli liikaa pojille suunnattua aktiviteettia, jolloin tytöt jäivät toiminnan ulkopuolelle tai saivat tehdä mitä halusivat. Heidän mielestään, koska kerhotoimintaa mainostetaan ohjatuna toimintana, sen myös tulee olla sellaista, eikä lasten omalle vapaalle leikille tarvitsisi olla niin paljon aikaa. Vapaa-aika söi joidenkin lasten kiinnostusta ja intoa kerhoa kohtaan. Saman verran vastaajista koki toiminnan liian yksipuolisena ja neljä heistä toivoi, että kerhossa olisi enemmän eri lajien kokeiluja.

13 vastaajista mainitsi palautteessaan jollain tavalla turvallisuuden. Kerhojen turvallisuuden parantamiseksi ohjaajilta toivottiin varovaisuutta heidän pelatessaan lasten kanssa, etteivät he loukkaa pieniä lapsia. Yksi toivoi renkaiden alle turvallisuussyistä patjoja, toinen lapsille salibandylaseja ja kolmas ensiapuvälineitä kerhoon erityisesti niinä aikoina kun ulkona ei ole lunta. Yksi mainitsi, että vakuutus olisi hyvä. Koulu tai kunta ja WAU ry vakuuttaa aina kerholaiset, joten tässä vanhemmalla ei ollut riittävästi tietoa kyseisestä asiasta. Vastaajat myös toivoivat, että loukkaantumiset otettaisiin vakavasti ja niistä ilmoitettaisiin vanhemmille.

6,7 % tähän kysymykseen vastanneista mainitsi, että kerhoissa oli tapahtunut kiusaamista. He toivoivat, että kerhoissa olisi kiusaamiselle nollatoleranssi, kuten koulussa ja että kiusaamiseen puututtaisiin tiukemmin. Vastaajista 5 kertoi isompien lasten kiusanneen tai pelottaneen pienempiä kerholaisia. He toivoisivatkin, että kerhot olisivat ikäryhmittäin, jolloin ainakin tällaisilta tilanteilta vältyttäisiin. Kiusaajille toivottaisiin myös tiukempia rangaistuksia, jotta kiusaaminen saataisiin loppumaan. Heidän mielestään viimeistään siinä vaiheessa, kun lapsi kertoo itse kiusaamisesta ohjaajalle, tämän tulisi puuttua tilanteeseen. Ohjaajille toivottaisiin koulutusta, miten kiusaamiseen tulisi puuttua. Noin 7 % vastaajista koki, että kerhossa oli liikaa häiriökäyttäytymistä tai aikaa kului liikaa järjestäytymiseen. Heidän mielestään ohjaajalla tulisi olla enemmän auktoriteettia ja kurinpitotaitoja. Vanhemmat toivoivat, että kiusaamistilanteista ja häiriökäyttäytymisestä tai niistä saadusta rangaistuksista ilmoitettaisiin kotiin. 11 vastaajaa pohti, onko ohjaajia tarpeeksi ryhmän kokoon nähden ja voitaisiinko ylimääräistä melua ja häiriökäyttäytymistä ehkäistä pienemmillä ryhmillä. He toki ymmärsivät resurssien puutteen hankaloittavan asiaa.

6 % mainitsi jotakin negatiivista ohjaajiin liittyen. Asiat liittyivät ohjaajien ammattitaidottomuuteen, välinpitämättömyyteen vaaratilanteissa, siihen että he ovat liian nuoria ja kokemattomia hallitsemaan isoa ryhmää tai että ohjaajilla tulisi olla enemmän kokemusta ja intoa ohjaamiseen ja lasten kanssa toimimiseen. Vanhemmat toivoivat, että ohjaajiksi valittaisiin sellaisia, joilla on kokemusta ja ammattitaitoa sekä kiinnostusta lasten ohjaamisesta. Ohjaajan tulisi heidän mielestään ottaa vastuu kerhoissa tapahtuvista asioista ja

osata pitää parempaa kuria, ettei koko kerhoaika menisi riitatilanteiden ja häiriökäyttäytymisen selvittelyyn.

10 % vastaajista harmitteli kerhojen peruuntumisia. Syitä tähän olivat joko kerhon peruuntuminen ylipäänsä, se että peruuntumisesta oli ilmoitettu liian myöhään tai että ohjaaja ei ollut tullut ollenkaan paikalle eikä ollut ilmoittanut asiasta mitään. Noin 2,6 % vastaajista toivoi, että tiedottamiseen toiminnasta (kuten ulkokerroista), käytänteistä (kuten kerhoon ilmoittautumisesta ja pitääkö ilmoittaa, jos lapsi ei pääse kerhokerralle) ja kerhojen lopettamisesta sekä sähköpostiviesteihin vastaamiseen panostettaisiin jatkossa enemmän. Kaksi vastaajaa koki, että toisinaan kaikille lähetettäviä pitkiä sähköpostiviestejä tuli liian paljon. Tiedotuksen sisältöön kaivattaisiin siis enemmän huomiota, jotta tärkeät asiat kerrottaisiin ajoissa ja vähemmän tärkeitä viestejä voitaisiin karsia pois.

7.4.5 Vastaajien toiveita ja vapaa sana

Tähän lukuun on kirjattu vapaa sana -kohdassa annettuja tärkeimpiä palautteita. Vastajamäärä tähän kysymykseen oli 318. Kahdeksan vastaajaa toivoi, että kerhossa olisi enemmän ulkoilua. Tätä perusteltiin muun muassa sillä, että kun oppitunnit järjestetään pääasiassa sisätiloissa, olisi hyvä, että lapset pääsisivät myös ulkoilemaan. Ulkoilukerroista kaivattiin ilmoitusta, jotta lapset osaavat pukeutua säänmukaisesti ja voivat ottaa esimerkiksi luistelukerroille omat välineensä mukaan. 16 vastaajaa toivoi, että kerhoja järjestettäisiin kaikille ikäryhmille, myös esikoulu- ja yläasteikäisille. Noin 6 % vastaajista toivoi, että toiminnasta kerrottaisiin lisää vanhemmille ja että sitä markkinoitaisiin enemmän, jotta kerholaisia saataisiin lisää toimintaan mukaan. He ehdottivat, että kauden alussa olisi esitely, jossa vanhemmat pääsisivät tapaamaan ohjaajan ja kuulemaan aikuiselta mitä kerhossa aiotaan tehdä. He myös toivoivat itse näkevänsä mitä kerhossa tehdään ja saavansa kotiin kerhon toimintasuunnitelman. Heidän mielestään olisi tärkeää saada ohjaajan yhteystiedot, jotta he voisivat olla tarvittaessa yhteydessä esimerkiksi kiusaamistilanteissa. Seitsemän vastaajaa piti kesän leirejä hyvänä asiana ja neljä toivoi leirejä lisää.

Vähän reilu 10 % vastaajista kehuu ja kiitteli vapaa sana -kohdassa ammattitaitoisia ja mukavia ohjaajia. Noin 57 % vastaajista kiitteli vapaa sana -kohdassa kovasti, että kerho toimintaa järjestetään, kertoi arvostavansa WAU ry:n tekemää työtä ja toivoisi jatkoa toiminnalle.

8 Laatuksriteristö

8.1 Toiminnan järjestämisen kriteerit

Kriteeri 1: Toimintaan osallistumiseen on matala kynnys

Ohjaajien tulee tietää, mitä matalan kynnyksen liikunnalla tarkoitetaan ja minkä elementtien toiminnassa tulee toteutua, jotta toimintaa voidaan kutsua matalan kynnyksen liikunnaksi. Lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikunnasta voi lukea luvusta 3. Tähän on kirjattu muutama tärkeä elementti, joiden kerhoissa on täyttyävä. WAU! -kerhot ovat maksuttomia ja ne järjestetään lähellä lapsen elinympäristöä, yleensä koululla. Kerhon ajankohdan tulee olla sellainen, että mahdollisimman monen lapsen on helppo jatkaa kerhon jälkeen koulupäiväänsä tai tulla kerhoon koulupäivän päätteeksi viimeiseltä tunnilta ajoissa. Toiminnan tulee olla sisällöltään sellaista, että jokainen voi osallistua taitotasostaan riippumatta. Matalan kynnyksen toiminta on ei-kilpailullista toimintaa, jossa korostuvat hauskuus, omaehtoisuus ja monipuolisuus. Lasten tulee päästä vaikuttamaan toiminnan sisältöön. Toimintaa pyritään järjestämään kouluissa kaikille ikäluokille. Kerhot ovat pääasiassa avoimia kaikille ja vain harvoin kutsukerhoja, joihin kutsutaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Kerhoja pyritään järjestämään myös erityistukea tarvitseville ja vammaisille.

Arviointi: Ovatko kerhot maksuttomia? Järjestetäänkö ne koululla? Onko kerhon ajankohta sellainen, että lasten on mahdollista osallistua kerhoon? Onko kerho avoin kaikille? Onko toiminnan sisältö sellaista, että kaikki pystyvät osallistumaan? Saavatko lapset vaikuttaa toiminnan sisältöön?

Kriteeri 2: Turvallisuus

Toiminnan järjestämisessä tulee huomioida turvallisuus. Ohjaaja on vastuussa siitä, että toimintaympäristö on turvallinen. Esimerkiksi renkaiden alle laitetaan matot, tilasta poistetaan ylimääräiset loukkaantumisvaaraa lisäävät esineet, ohjaaja pyytää lapsia ottamaan sukat pois, pelatessa kaikki ovat joko paljain jaloin tai kengät jalassa, ohjaaja on varovainen pelatessaan lasten kanssa ja ensiapuvälineet ovat helposti saatavilla. Kerhoissa tulee noudattaa koulun turvallisuusohjeita ja turvallisuussuunnitelmaa. Kaikkien kerholaisten tulee olla joko koulun (koulun kerhotoimintaa) tai WAU ry:n (WAU ry:n kerhotoimintaa) vakuuttamia. Kerholaiset vakuuttanut taho on vastuussa, mikäli kerhossa tapahtuu loukkaantumisia. WAU ry:n tulee vastuuvakuuttaa jokainen ohjaaja siltä varalta, että ohjaaja joutuu loukkaantumisesta vastuuseen.

Arviointi: Ovatko edellä mainitut asiat toteutuneet? Onko kerhossa tapahtunut vaaratilanteita tai loukkaantumisia, koska ohjaaja on laiminlyönyt turvallisuudesta huolehtimisen? Noudatetaanko kerhossa koulun turvallisuusohjeita ja turvallisuussuunnitelmaa? Ovatko vakuutukset kunnossa?

8.2 Sisältökriteerit

Kriteeri 3: Toiminnan monipuolisuus

Toiminnan sisällön tulee koostua monipuolisesta liikunnasta. Sen tulisi sisältää liikunnallisten perustaitojen ja -tietojen harjoittelua (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot) erilaisten pelien, leikkien ja liikuntalajien avulla. Jotta toiminnan sisältö ei olisi liian yksipuolista, samaa leikkiä tai peliä tulisi leikkiä maksimissaan kerran kuukaudessa. Ohjaajilla tulee olla laaja, vähintään 30 leikin, pelin ja lajin kokoelma, josta pystyy koostamaan monipuolisesti erilaisia tunteja. Yhden 60 minuutin tunnin aikana leikitään 4-7 erilaista leikkiä. Mikäli vuorossa on lajikerta, jolloin harjoitellaan lajitaitoja ja pelataan, 60 minuutin tunnin aikana tulee kuitenkin olla kolme erilaista toimintaosuutta (esimerkiksi lämmittelyleikkinä hippa, lajiharjoitteet ja peli salibandystä ja loppuleikkinä jäätelöauto). Sellaisella tunnilla, jolla tarvitaan paljon välineitä, kuten temppurata, kasaaminen ja purkamisen voidaan laskea omiksi toimintaosuuksikseen. Toiminnan tulee myös olla pääosin ohjattua eikä vapaa-ajan leikkimiseen tule käyttää liikaa aikaa. Silloin tällöin noin 10 minuuttia tunnin lopusta voi olla vapaata leikkimistä.

Arviointi: Onko samaa leikkiä leikitty useammin kuin kerran kuukaudessa? Ovatko kerholaiset sanoneet: "Taas tätä"? Onko 60 minuutin tunnin aikana leikitty tarpeeksi montaa eri leikkiä? Onko vapaa-aikaa joka tunnilla? Eihän vapaa-aikaa ole kuin noin 10 minuuttia yhtä tuntia kohden?

Kriteeri 4: Taitotasojen huomiointi

Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee ottaa huomioon kaikkien kerholaisten liikunnalliset taitotasot ja tarvittaessa eriyttää tehtäviä niin, että jokainen kerholainen voi kokea onnistumisen elämyksiä ja kehittää omia liikunnallisia taitojaan.

Arviointi: Onko tehtäviä tarvittaessa eriytetty jokaisen omaa taitotasoa vastaaviksi? Ovatko kaikki voineet kokea onnistumisen elämyksiä tunnin aikana?

Kriteeri 5: Osallistaminen

Ohjaajan tulee muistaa, että kerho on kerholaisia varten, joten heidän toiveensa tulee ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Jokaisella kerholaisella tulee olla mahdollisuus toivoa omaa lempileikkiään tai -peliään. Kerhokauden aluksi sovitaan päivät, milloin kukakin kerholainen saa esittää toiveleikkinsä. Kerholaisten määrästä riippuen joka kerta leikitään yhden tai kahden kerholaisen toiveleikkiä. Näin kaikki pääsevät tasapuolisesti vaikuttamaan toiminnan sisältöön. Kerholaisia kuunnellaan myös muussa toiminnan suunnittelussa. Mikäli kukaan kerholaisista ei pidä salibandystä, sitä ei kannata pelata. Kerholaisilta tulee kysyä, onko heillä ollut hauskaa kerhossa ja muokata suunnitelmaa, mikäli he eivät ole olleet tyytyväisiä toiminnan sisältöön.

Arviointi: Onko jokaisen toive toteutettu? Onko leikitty sellaisia leikkejä, joista kerholaiset pitävät? Ovatko kerholaiset tyytyväisiä toiminnan sisältöön?

Kriteeri 6: Hauskaa yhdessä tekemistä ilman kilpailua ja vertailua

Kerhoissa pyritään luomaan positiivista ilmapiiriä ja pitämään hauskaa liikkuen. Mielekkäiden leikkien ja pelien kautta lapsille opetetaan, että liikkumisen ei tarvitse olla kilpailullista ja voittoihin tähtäävää, vaan jokainen voi liikkua omalla tasollaan yhdessä eritasoisten lasten kanssa sekä pitää yhdessä hauskaa. Toiminnassa ei korosteta kilpailemista. Siinä opetetaan, että voittaminen ja häviäminen kuuluvat liikkumiseen, mutta pelatessa niitä ei korosteta liikaa. Kaikille tulisi luoda mahdollisuus kokea voittaminen ja häviäminen niin, ettei sama kerholainen ole aina häviäjien puolella ja koe tästä syystä itseään huonommaksi kuin muut. Toiminnan tulee olla pääasiassa leikinomaista ja kaikille tulee luoda mahdollisuus kokea onnistumisen elämyksiä, jotta kerholaiset löytäisivät liikunnan ilon. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa edesauttavat liikunnallisuuden jatkumista aikuisiällä.

Arviointi: Korostuuko toiminnassa yhteinen tekeminen ja hauskanpito? Tulevatko kerholaiset innoissaan kerhoon? Lähtevätkö he hymyillen kerhosta? Onko heillä hauskaa kerhossa? Pitävätkö he liikkumisesta (verbaalinen ja nonverbaalinen arviointi)? Eihän ohjaaja korosta pelatessa voittajia ja häviäjiä? Ovatko kaikki voineet kokea onnistumisen elämyksiä tunnin aikana?

Kriteeri 7: Eri toimintaympäristöt

Kerhoissa pyritään liikkumaan mahdollisimman monipuolisissa ympäristöissä liikuntasalin lisäksi. Kerhokauden aikana pyritään käymään vähintään kaksi kertaa ulkona liikkumassa. Ulkokerrat voi ajoittaa esimerkiksi niin, että syksyllä on yksi kerta ja keväällä toinen. Ulkona pyritään käyttämään mahdollisuuksien mukaan erilaisia leikkipaikkoja. Tällaisia voivat olla esimerkiksi metsä, koulun piha, ulkojää, leikkipuisto, pulkkamäki. Polttopallon siirtäminen liikuntasalista jäälle tuo peliin ihan erilaisen vivahteen ja haastaa liikkumaan eri tavalla.

Arviointi: Onko kauden aikana käyty vähintään kaksi kertaa ulkona? Onko ulkona käytetty muitakin ympäristöjä kuin koulun piha?

Kriteeri 8: Sosiaaliset taidot

Liikunnallisten taitojen kehittämisen lisäksi toiminnan tulisi kehittää kerholaisten sosiaalisia taitoja. Kerhoissa tulisi olla paljon yhteistä tekemistä, jossa kerholaiset pääsevät vuorovai-
kutukseen toistensa kanssa. Erilaiset pelit kehittävät hyvin heidän yhteistyötaitojaan. Kun kerholaiset tutustuvat toisiinsa, he oppivat arvostamaan toisiaan ja leikkivät sulassa sovussa. Muiden arvostaminen ennaltaehkäisee kiusaamistilanteita. Kerholaisille tulee opettaa, että he ovat kaikki samanarvoisia, eikä kukaan ole huonompi ulkonäön, liikunnallisten taitojen tai minkään muunkaan seikan vuoksi. Sosiaalisten taitojen kehittyminen ja tunne ryhmään kuulumisesta ennaltaehkäisevät syrjäytymistä. Kiusaamisen ja syrjäytymisen vaaran kitkeminen lapsen arjesta sekä yhteenkuuluvuuden ja arvotuksen tunteen synnyttäminen auttavat luomaan turvallista ja tasapainoista lapsuutta.

Arviointi: Ovatko kerholaiset kavereita keskenään? Leikkivätkö kerholaiset sulassa sovussa? Onko toiminnassa otettu huomioon sosiaalisten taitojen kehittäminen?

Kriteeri 9: Terveelliset elämäntavat

Liikkumisen lisäksi kerhossa tulisi keskustella terveellisistä elämäntavoista, esimerkiksi ettei terveellinen välipala ole karkkipussi ja limsapullo vaan esimerkiksi hedelmä ja lasillinen maitoa. Ohjaaja on tärkeä roolimalli ja esimerkki. Hän ei voi toimia omien neuvojensa vastaisesti. Lisäksi ohjaaja voi tiedustella kerholaisilta, montako tuntia he nukkuvat öisin ja tarkkailla yläkouluikäisten päihteiden käyttöä. Kerhon ohjaajalla on yhtä lailla tärkeä rooli näiden terveellisten elämäntapojen opettamisessa kuin vanhemmalla, opettajalla ja ter-

veydenhoitajalla. Hänen tulee puuttua päihteiden käyttöön ja sopimattomiin elintapoihin, mikäli havaitsee niitä.

Arviointi: Onko ohjaaja tietoinen kerholaisten elintavoista? Onko hän rohkeasti puuttunut havaitsemiinsa epäkohtiin?

Kriteeri 10: Kerhojen raportointi

Ohjaajat raportoivat kerhot kuukausiraporttipohjaan, jonka lähettävät koordinaattorille kerhan kuukaudessa. Siihen merkitään toimintojen päivämäärät, osallistujamäärät, kerhosiällöt sekä onnistumiset ja haasteet ryhmän ja yksilöiden välillä kaikista kuukauden aikana pidetyistä kerhoista. Raportti sisältää myös avoimien ovien raportoinnin (kriteeri 12).

Arviointi: Ohjaaja arvioi kerhoja kirjatessaan niitä raporttiin, ja koordinaattori käy läpi ohjaajien lähettämät raportit. Tarvittaessa ohjaaja ja koordinaattori voivat käydä raportin yhdessä läpi, mikäli kerhoissa on tapahtunut jotain erityistä, esimerkiksi jatkuvaa kiusaamista, jonka selvittämiseen ohjaaja tarvitsee apua.

Kriteeri 11: Vuosisuunnitelma

Ohjaaja ja kerholaiset tekevät yhdessä kerholle vuosisuunnitelman. Siinä otetaan huomioon kerholaisten toiveet ja jätetään tilaa toiveleikeille. Vuosisuunnitelma on runko sille, mitä kerhossa aiotaan tehdä. Siihen on mahdollista tehdä muutoksia kauden aikana. Suunnitelmaan kirjataan myös yksittäisten kerhokertojen tavoitteet. Niiden avulla ohjaajan on helpompi varmistaa, että kerhotoiminnan sisältö on monipuolista ja kehittää kerholaisia sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti. Vuosisuunnitelmassa tulee olla tasaisesti jaoteltuna kaikkia liikunnallisia perustaitoja (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot) kehittävää toimintaa, näkyä ulko- ja sisäkerrat, esitellä lyhyt kuvaus toiminnan sisällöstä sekä olla maininta, mikäli kerholaiset voivat ottaa omia välineitään mukaan kerhoon.

Arviointi: Onko suunnitelmassa otettu huomioon lasten toiveet? Onko suunnitelmassa otettu huomioon kohderyhmä? Löytyvätkö suunnitelmasta kaikki tarvittavat osiot?

Kriteeri 12: Avoimet ovet

Kerhoissa järjestetään syksyllä ja keväällä kauden alkupuolella, noin kuukausi kerhojen alkamisen jälkeen, avoimet ovet. Tuolloin uudet ja vanhat kerholaiset ja heidän vanhem-

pansa voivat tulla tutustumaan toimintaan ja ohjaajaan sekä näkemään ja kuulemaan mitä kerhossa tehdään. Tähän mennessä ohjaaja ja kerholaiset ovat yhdessä suunnitelleet kerholle vuosisuunnitelman, joka jaetaan perheille.

Arviointi: Onko avoimet ovet järjestetty? Avoimet ovet raportoidaan kuukausiraportin yhteydessä.

8.3 Ohjaajan kriteerit

Kriteeri 13: Tiedollinen osaaminen

Ohjaajalla tulee olla toimintaa vastaava koulutus tai riittävästi aikaisempaa työkokemusta pätevyyden takaamiseksi. Ohjaajalla tulee olla ymmärrystä lasten liikuttamisesta. Ohjaajalla on käytynä voimassa oleva ensiapukoulutus, hän hallitsee siihen liittyvät perustaidot ja on kykenevä toimimaan loukkaantumistilanteissa. Ohjaaja tietää, mitä perussairaudet tarkoittavat ja miten toimitaan tilanteissa, joissa kerholaisella ilmenee sairauteen liittyviä oireita kerhossa (esimerkiksi 1-typin diabetes, astma). Ohjaajille tulee tarjota koulutusta.

Arviointi: Koordinaattori arvioi ohjaajan soveltuvuutta työhön haastattelun ja mahdollisen näytetunnin avulla.

Kriteeri 14: Taidollinen osaaminen

Ohjaajan tulee osata huomioida toiminnan suunnittelussa eri kohderyhmät, eritasoiset liikkujat sekä kerholaisten sukupuoli ja kyetä tarvittaessa eriyttämään toimintaa näiden mukaan.

Ohjaaja kykenee hallitsemaan sekä yksilöitä että isoa ryhmää. Hänen tulee kyetä tarvittaessa käyttämään auktoriteettiaan, jotta koko kerho aika ei mene järjestäytymiseen ja riemumiseen.

Ohjaajan tulee tietää, mikäli koulussa on tapahtunut kiusaamista ja jompikumpi tai molemmat osapuolet ovat kerhossa, kuka on kiusannut ja ketä. Vaikka molemmat osapuolet eivät olisi kerhossa, koulukiusaaminen voi näkyä jommankumman osapuolen käyttäytymisessä. Kiusattu voi olla syrjäanvetäytynyt ja arka, jolloin häntä tulisi kannustaa ja tukea liikkumaan ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kiusaaja puolestaan voi kiusata kerhossa jotakuta muuta kerholaista. Ohjaaja kasvattaa lapsia ja nuoria arvostamaan toisiaan, opettaa, että kaikki ovat samanarvoisia ja että toisten kiusaaminen on väärin.

Kiusaamisella tulee olla kerhoissa nollatoleranssi. Mikäli kiusaaminen on jatkuvaa siihen puuttumisen jälkeenkin, tulee siitä antaa asianmukaiset rangaistukset. Ääritapauksissa kiusaaja voidaan poistaa kerhosta kokonaan.

Ohjaaja toimii lasten ja nuorten kasvattajana siinä missä heidän vanhempansa ja opettajansa. Ohjaajalla tulee olla valmiudet suunnitella kerhotoiminta niin, että se kehittää sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia taitoja.

Arviointi: Pystyykö ohjaaja ottamaan huomioon kaikki kerholaiset suunnittelussa ja toteutuksessa? Kykeneekö hän hallitsemaan yksilöitä ja ryhmää? Onko ohjaajalla valmiudet puuttua kiusaamistilanteisiin? Onko toiminta sellaista, että se kehittää kerholaisten fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja?

Kriteeri 15: Sosiaalinen osaaminen

Ohjaaja tuntee jokaisen kerholaisen nimeltä, heidän mahdolliset sairautensa, lääkityksensä ja erityistarpeensa, taitotasonsa sekä kiinnostuksen kohteensa.

Ohjaajalla tulee olla kyky muokata rooliaan tunnin aikana ja heittäytyä toiminnassa välillä kerholaisten tasolle. Hänen tulee kuitenkin muistaa, että on kerhossa kasvattajan roolissa ja kyetä ottamaan myös aikuisen rooli.

Ohjaajalla tulee olla hyvät sosiaaliset taidot ja kyky luoda kerholaisiin hyvä luottamussuhde, jotta he luottavat ohjaajaan ja ovat valmiita kertomaan vaikeistakin asioista. Luottamussuhteen luomiseen tarvitaan paljon läsnäoloa. Ohjaajan tulee luoda positiivista ilmapiiriä, kehua ja kannustaa sekä synnyttää kerholaisille olo siitä, että heitä arvostetaan juuri sellaisina kuin he ovat. Ohjaajalla tulee myös olla aito kiinnostus kerholaisten kanssa toimimista ja ohjaamista kohtaan.

Arviointi: Muistaako ohjaaja kaikkien nimet? Tietääkö ohjaaja kerholaisten sairaudet ja erityistarpeet. Onko ohjaajan ja lasten välillä hyvä suhde vai onko havaittavissa luottamuspulaa? Onko kerhossa positiivinen ilmapiiri? Onko ohjaaja aidosti kiinnostunut tekemästään työstä?

8.4 Viestinnän kriteerit

Kriteeri 16: Yhteistyö koulun kanssa

Ohjaaja tekee koulun kanssa aktiivista yhteistyötä, jotta saa tietoonsa kerholaisten erityistarpeet, mahdolliset kouluaikana ilmenneet keskittymisvaikeudet tai häiriökäyttäytymiset sekä kiusaamistapaukset. Ohjaaja ilmoittaa koulun yhteyshenkilölle kerhojen peruuntumisista mahdollisimman ajoissa.

Arviointi: Kuinka yhteistyö sujuu? Onko puutteita jommankumman osapuolen osalta?

Kriteeri 17: Yhteistyö seurojen kanssa

Seurat voivat järjestää lajikokeiluja esimerkiksi voimistelusta, painista, cheerleadingistä tai muuta sellaista, joiden ohjaamiseen ohjaajalla ei välttämättä ole valmiuksia. Myös perinteisempien lajien edustajat (esimerkiksi jalkapallo tai salibandy) voivat tulla pitämään lajikokeiluja ja näin saada lisää harrastajia. Kerholaiset voivat löytää lajikokeilujen avulla itselleen mieluisan harrastuksen.

Arviointi: Onko yhteistyötä tehty? Miten se on sujunut?

Kriteeri 18: Viestintä ohjaajan ja vanhempien välillä

Ohjaajilla ja vanhemmilla tulee olla toistensa yhteystiedot. Ohjaaja on velvollinen ilmoittamaan sekä kiusatun että kiusaajan vanhemmille mikäli kerhossa tapahtuu kiusaamista. Ohjaaja ilmoittaa vanhemmille myös kerhossa tapahtuneista loukkaantumisista. Hänen tulee kertoa vanhemmille kerhoon liittyvistä käytänteistä, kuten vakuutusasioista, kerhojen peruutuksista ja täytyykö vanhemman ilmoittaa ohjaajalle, mikäli lapsi ei pääse tulemaan kerhokerralle. Ohjaaja vastaa aktiivisesti vanhempien viesteihin. Hän ilmoittaa vanhemmille mahdollisimman ajoissa, mikäli kerho joudutaan perumaan. Sujuva vuorovaikutus ohjaajan ja vanhempien välillä luo kerholaiselle ja vanhemmille turvallisuuden tunnetta ja edesauttaa luottamussuhteen syntymisessä.

Arviointi: Ovatko vanhemmat tyytyväisiä ohjaajaan ja kommunikointiin hänen kanssaan? Tietävätkö vanhemmat tarpeeksi kerhoon liittyvistä asioista? Onko ohjaaja ilmoittanut vanhemmille kaikista heitä tai heidän lapsiaan koskevista asioista?

Kriteeri 19: Viestintä koordinaattorin ja ohjaajan välillä

Koordinaattori perehdyttää ohjaajan työhön. Aluksi koordinaattori voi olla uuden ohjaajan tukena enemmänkin ja tarvittaessa käydä seuraamassa kerhoja. Tämä ei kuitenkaan ole tarpeellista, mikäli ohjaajan työ sujuu hyvin itsenäisesti. Koordinaattori ja ohjaaja pitävät yhteyttä, mikäli siihen ilmenee tarvetta. Kuukausiraportin (kriteeri 10) lähettämisen yhteydessä käydään tarkemmin kerhokuulumisia läpi. Tarvittaessa koordinaattorit tai keskus-WAU järjestävät ohjaajille koulutusta kiusaamistapauksien selvittämisestä, auktoriteetin ja luottamussuhteen synnyttämisestä ja muista sellaisista asioista, joihin tulisi puuttua, jotta laatu voidaan säilyttää. Ohjaaja ja koordinaattori arvioivat yhdessä, riittääkö yksi ohjaaja ryhmän kokoon ja vilkkaustasoon nähden. Kerhoon palkataan tarvittaessa toinenkin ohjaaja.

Arviointi: Miten yhteistyö sujuu? Koordinaattori tekee jatkuvaa arviointia ohjaajan ammattitaidosta ja kyvystä ohjata kerhoja. Riittääkö yksi ohjaaja?

Kriteeri 20: Toiminnasta tiedottaminen

WAU ry:n nettisivuilla on selkeästi kerrottu toiminnasta, kerhoaikatauluista ja kerhoihin liittyvistä käytännön asioista, kuten ilmoittautumisista ja peruutuksista. Sivuja pyritään päivittämään mahdollisimman usein niin, että ne ovat ajan tasalla mahdollisten muutosten tapahtuessa. Ohjaajat ilmoittavat mahdollisista kerhojen peruutuksista välittömästi sekä koordinaattorille, kerholaisten huoltajille että koulun yhteyshenkilölle, jotta kerholaiset saisivat siitä tiedon ajoissa, eivätkä joutuisi turhaan odottamaan peruuntunutta kerhoa. Kaikilla osapuolilla tulee olla toistensa yhteystiedot, jotta tiedottaminen kulkee mahdollisimman jouhevasti.

Arviointi: Onko tiedottamisessa puutteita tai onko siitä saatu palautetta, jonka perusteella sitä tulisi kehittää?

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksesta onnistuttiin luomaan selkeä kokonaisuus, jossa on hyvää teoriaa ja faktaa lasten ja nuorten liikkumisesta Suomessa tällä hetkellä. Siihen on sisällytetty tärkeitä WAU ry:n toimintaa koskevia aiheita – matalan kynnyksen liikunta, syrjäytyminen ja sen ehkäisy, lapsilähtöisyys. Pohjoismaiden vertailu tuo lisäarvoa ja syvyyttä opinnäytetyöhön. Myös hankaluuksia tuottanut laadun määrittely ja sen aihepiirin rajaaminen saatiin hyvin linkitettyä WAU ry:n näkökulmaan.

Tutkimustulokset jaettiin selkeiksi kokonaisuuksiksi tutkimusongelmittain. Kaikki tilastollisesti merkitsevät paikkakuntien väliset erot kirjattiin tekstinä itse työhön eikä taulukoina liitteisiin, joka olisi ollut toinen vaihtoehto. Kyseessä olevien tulosten ymmärtäminen vaatii lukijalta keskittymistä, jotta pystyy sisäistämään tulokset. WAU ry:n toive oli, että paikkakuntien väliset erot tullaan selvittämään ja kertomaan, joten opinnäytetyön tekijä koki järkevimmäksi kirjata ne kaikkineen työn tutkimustulokset -lukuun. WAU ry:n toiminnanjohtajan viimehetken toive oli, että paikkakuntien väliset erot olisi esitetty kuvaajilla, mutta tämän toteuttamiseen ei riittänyt aika. Kuvaajat olisivat voineet selkiyttää paikkakuntien välisiä eroja. Niiden puuttumisen voidaan katsoa olevan tulososan heikkous.

WAU ry ja opinnäytetyön tekijä olivat tyytyväisiä yhdessä määriteltyihin laatukriteereihin. Niiden määrittelyä helpotti WAU ry:n selkeä näkemys siitä, että laatukriteerien pohjana olisivat järjestön arvot. Lisäksi määrittelyä ohjasivat olennaisesti palautteista esille nousseet kehittämis ehdotukset ja opinnäytetyön tekijän oma käytännön kokemus WAU ry:llä tehdyn työharjoittelun ajalta. Laatukriteerien määrittelyn tarkoitus oli kaikkien koordinaattoreiden ja ohjaajien toiminnan yhtenäistäminen laadun takaamiseksi. Mikäli laatukriteerit saadaan siirrettyä käyttöön kaikissa kerhoissa, laadun takaaminen on mahdollista. On siis vielä vaikea sanoa onko laatukriteerien määrittelyssä täysin onnistuttu, sillä niitä ei ole vielä otettu käyttöön. Niiden vahvuus on se, että niiden toteutumisen myötä on mahdollista saavuttaa niille ja toiminnalle asetut tavoitteet. Laatukriteerien avulla kaikkien järjestössä toimivien työ helpottuu ja ne on luotu yleisten laatukriteerien määrittelyperiaatteiden mukaisesti, jotka on esitetty luvussa 5.1. Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan määritelty toiminnan määrällisiä eli numeerisia laatukriteereitä, vaan ainoastaan toiminnan järjestämistä, toiminnan sisältöä, ohjaajia ja viestintää koskevia laadullisia eli sanoin kuvailtuja kriteereitä. Tämä sovittiin toimeksiantajan edustajan kanssa.

WAU ry keskustelee laatukriteereistä organisaation kehittämisspäivillä toukokuussa 2016. Tuolloin mietitään miten laatukriteereitä lähdetään jalkauttamaan kerhoihin ja miten niiden toteutumista arvioidaan. Osa laatukriteereistä on sellaisia, jotka eivät toistaiseksi ole olleet

kaikilla paikkakunnilla ja kerhoissa käytössä. Niiden jalkauttamista kaikkiin kerhoihin tulisi miettiä, jotta laadun takaaminen voisi olla valtakunnallista. Tulee myös muistaa, ettei tämän opinnäytetyön laatukriteeristö ole ainoa WAU ry:n toimintaa ohjaava laatukriteeristö. Toimintaa ohjaa myös koulun kerhotoiminnan laatukriteerit, jotka on esitetty luvussa 5.2. WAU ry:n olisi syytä pohtia, miten nämä kaksi laatukriteeristöä yhdistetään käytännössä kerhoissa ja miten niiden toteutumista arvioidaan laatukriteerien perään kirjoitettujen arviointikysymysten lisäksi. Sen helpottamiseksi WAU ry:n olisi hyvä laatia toimintasuunnitelma. Laatukriteerien jatkuva arviointi ja kehittäminen on tärkeää, jotta niistä voidaan luoda entistä toimivampia ja tarkoituksenmukaisempia WAU ry:n toiminnan kannalta.

WAU ry:n kannattaa tehdä jatkossakin tyytyväisyyskyselyitä toiminnastaan kerholaisille ja heidän perheilleen. Tyytyväisyyskyselyssä olisi hyvä olla neliportaisen asteikon sijaan viisiportainen asteikko. Tämä mahdollistaisi vastausvaihtoehdon ”en osaa sanoa”. Mikäli kyseessä olevaa vastausvaihtoehtoa ei pysty valitsemaan, on vaarana, että vastaaja ei kykene vastaamaan totuudenmukaisesti. Hän joutuu valitsemaan vaihtoehdon joko samaa mieltä tai eri mieltä suuntaan, vaikka ei olisi varma, mitä mieltä on ja haluaisi vastata jotain siltä väliltä. Voi myös käydä niin, ettei hän vastaa kysymykseen ollenkaan, jos ei koe minäkään vaihtoehdon vastaavan omaa mielipidettään. Epäilen tämän olleen syy siihen, että kaikki vastaajat eivät olleet vastanneet jokaiseen kysymykseen. Ainakin yksi mainitsi, ettei osannut vastata turvallisuutta koskevaan kysymykseen. Hän olisi kaivannut vastausvaihtoehtoa ”en osaa sanoa”. Toisaalta mikäli kyseessä oleva vastausvaihtoehto olisi annettu, vaarana olisi ollut, että vastaajat tyytyisivät vastaamaan useampaan kysymykseen ”en osaa sanoa” sen kummemmin asiaa pohtimatta, keskustelematta asiasta lastensa kanssa tai koska eivät ole täysin varmoja kannastaan. Vastausten luotettavuuden kannalta pitäisin kuitenkin kyseisen vastausvaihtoehdon olemassa oloa tärkeänä. Lisäksi virheellisten ja epävarmojen vastausten ennaltaehkäisemiseksi kyselyssä olisi voinut olla kommenttikenttä jokaisen porrastetun kysymyksen alla. Siihen vastaajan olisi ollut mahdollista antaa palautetta tai kehittämis ehdotuksiaan asiaan liittyen. Lisäksi toimintaa on syytä arvioida kerholaisilta tulleiden verbaalisten ja nonverbaalisten viestien avulla, laatukriteerien toteutumisen avulla sekä kerholaisten vanhemmilta ja muilta sidosryhmiltä tulleiden viestien avulla.

WAU ry:n tulisi järjestää resurssien puitteissa koulutusta koordinaattoreille ja ohjaajille. Jatkuva henkilöstön kouluttaminen on organisaation kehittymisen ja toiminnan laadun takaamisen kannalta hyvin olennainen asia. Koulutusta tulisi järjestää niin uusille kuin vanhoillekin työntekijöille, jotta kaikkien ammattitaito pysyy ajan tasalla ja laatu voidaan taata kaikissa kerhoissa.

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin kerhotoiminnan järjestämistä ja sisältöä sekä ohjaajia koskeviin kysymyksiin. Markkinointiin liittyvät kysymykset jätettiin tarkastelun ulkopuolelle, sillä kyseessä on liikunta- ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyö, jossa haluttiin keskittyä kyseiseen alaan liittyviin asioihin.

Kaikkiin neliportaisella asteikolla mitattuihin muuttujiin oltiin varsin tyytyväisiä. Keskiarvot lähes kaikkiin kysymyksiin olivat lähellä ”täysin samaa mieltä” -vaihtoehtoa, mikä on erittäin hyvä tulos. Ainoastaan vaikutusmahdollisuuksiin oltiin tyytymättömämpiä. Lasten osallistaminen kerhoissa on yksi toiminnan lähtökohdista, joten sitä tulisi jatkossa lisätä, jotta lapset kokisivat, että saavat vaikuttaa tarpeeksi toimintaan. Vaikutusmahdollisuudet kuitenkin koettiin joka vuosi hieman parempina edelliseen vuoteen verrattuna, joten oikeaan suuntaan ollaan menossa. Vuosien väliset erot tyytyväisyydessä olivat hyvin pieniä. WAU ry on pystynyt säilyttämään tyytyväisyyden laatua, monipuolisuutta, odotuksia, lupauksia ja turvallisuutta kohtaan vuosien välillä. Vastaajat kokivat ilmapiirin hieman positiivisempänä joka vuosi edelliseen verrattuna. Tyytyväisyys ohjaajien ammattitaitoa kohtaan laski vuonna 2014 edelliseen vuoteen verrattuna, mutta kasvoi jälleen vuonna 2015. Sama havaittiin kysymyksestä ”suositteletko WAU ry:n toimintaa tuttavillesi?”

Avoimiin kysymyksiin tuli paljon positiivisia vastauksia toimintaan liittyen. Vastaajat kiittelivät hienosta toiminnasta ja toivoivat toiminnalle jatkoa. Suurin yllätys oli se, että vanhemmat eivät ole tietoisia kaikista toimintaan liittyvistä tärkeistä käytännön asioista, esimerkiksi vakuutuksesta tai että kerhon voi aloittaa koska vain kauden aikana. Olisi erittäin tärkeää, että tiedottamiseen kiinnitettäisiin paljon huomiota ja varmistettaisiin, että vanhemmat ovat tietoisia kaikista tärkeistä WAU ry:n käytänteisiin liittyvistä asioista. Vastauksia joutuu myös tulkitsemaan hieman varauksellisesti, sillä esimerkiksi palaute: ”ohjaaja räplää aina puhelinta” on yhden lapsen mielipide, eikä vastauksesta ilmene onko puhelimen käyttö jatkuvaa jokaisella kerhokerralla tai mihin sitä käytetään. Mikäli esimerkiksi ohjaaja joutuu hoitamaan kerhoon liittyvän tärkeän asian kerhon ohessa, voi se ulospäin näyttää välinpitämättömältä toiminnalta. Asia on kuitenkin syytä ottaa esille ohjaajien kanssa ja varmistaa, ettei tarpeetonta puhelimen käyttöä ole kerhon aikana.

Tutkimustulosten luotettavuutta arvioitaessa voidaan nostaa esiin muutama tärkeä seikka. Ensinnäkin vastausprosentti oli hyvin pieni (11 %). Syitä vastaamatta jättämiseen on vaikea arvioida. Kenties kysely ei ole tavoittanut kaikkien kerholaisten vanhempia tai se on saatu, mutta sitä ei ole noteerattu mitenkään. Näin pienellä otannalla tuloksia ei voida yleistää vaan ne antavat suuntaa kerholaisten ja heidän perheidensä tyytyväisyydestä toimintaan. Tuloksissa oli kuitenkin nostettava esiin pienenkin joukon vastauksia, jotta saadaan jonkinlainen käsitys vastaajien tyytyväisyydestä. Vain sen avulla on mahdollista

kehittää toiminnan laatua. Myös paikkakuntien vastausprosentit olivat pitkälti hyvin pieniä. Viiden ja kahdensadan vastaajan mielipiteiden vertaamista ei voida pitää kovinkaan luotettavana. Näin siis myös paikkakuntien väliset erot ovat hyvin suuntaa antavia. Vuosien väliset erot vastausten määrissä olivat myös suhteellisen isoja. Lisäksi niiden tutkimista vaikeuttaa se, että eri vuosina vastauksia tuli eri paikkakunnilta eikä vastaajia pystytty yksilöimään. Ei siis tiedetä, ovatko samat vastaajat vastanneet useampina vuosina ja onko heidän tyytyväisyydessään tapahtunut muutoksia. Kaikki tähän opinnäytetyöhön kirjatut tutkimustulokset antavat vastauksen siihen, mitä tyytyväisyys kyseessä olevalla otannalla on ollut, mutta laajemmin ne ovat vain suuntaa antavia eikä niitä voida yleistää.

Yksi työn lähtökohdista oli pohtia, vastaako toiminta nyky-yhteiskunnan tarpeisiin. Siihen on pyritty vastaamaan opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa ja laatukriteereissä. Kirjallisuuskatsauksessa on käsitelty kouluikäisten liikuntatottumuksia, miten liikunta vaikuttaa kouluikäisiin, millaista toiminnan tulisi olla ja miten se ehkäisee yhteiskunnassa vallitsevia ilmiöitä, kuten syrjäytymistä. Nämä ovat ajankohtaisia asioita, joista puhutaan nykypäivänä paljon. Lasten ja nuorten liikkumattomuus nostetaan esille monissa kahvipöytäkeskusteluissa. Laatukriteerien määrittelyssä lasten ja nuorten tarpeet on pyritty ottamaan huomioon. WAU ry:n toiminnan lähtökohtana on juurikin lapsilähtöisyys. Mikäli WAU ry toteuttaa toimintaansa matalan kynnyksen elementtien (luku 3.) mukaisesti, sillä on mahdollisuus vastata lasten ja nuorten tarpeisiin. Lapset ja nuoret tulee ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, jotta varmistetaan, että toiminta vastaa heidän tarpeisiinsa. Tällöin toimintaan voi osallistua kuka tahansa ja toiminnassa on mahdollista huomioida kaikki yksilöt. Kerhotoiminnan maksuttomuus mahdollistaa kaikkien osallistumisen. Lisäksi toiminnan monipuolisuus ja vapaaehtoinen osallistuminen ilman kilpailullisia tavoitteita houkuttelevat mukaan myös sellaiset lapset ja nuoret, jotka eivät halua harrastaa vain yhtä lajia, eivät ole löytäneet itselleen mieluista lajia tai eivät halua asettaa liikkumiseensa kilpailullisia tavoitteita. Myös monien vastaajien palautteissa nostettiin näitä elementtejä esiin. Laatukriteerien pohjalta toteutetussa toiminnassa pyritään varmistamaan muun muassa edellä mainittujen elementtien toteutuminen. Toiminnan lähtökohtana on matala kynnykseen osallistua toimintaan (laatukriteeri 1). (Valo 2013, 8; WAU ry 2015c.)

Lasten ja nuorten liikuntamotivaatiota lisää sisäisen motivaation syntyminen. Sen kulmakiviä ovat autonomia, pätevyyden tunne sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Autonomia tarkoittaa itseohjautuvuutta ja -määräytyvyyttä. Matalan kynnyksen toiminnassa toteutunut osallistuminen on juurikin autonomian synnyttämistä. Pätevyyden tunne puolestaan syntyy onnistumisen kokemuksista ja siitä, että lapsi ja nuori kokee suoriutuvansa jostakin tehtävästä onnistuneesti. Se on yksi liikunnan psyykkisistä vaikutuksista. Tunne ryhmään kuulumisesta kuvastaa yhteenkuuluvuuden tunteen syntymistä. Se lisää lapsen ja nuoren

psykkistä ja sosiaalista kehitystä. Liikunnassa tulisi pyrkiä toteuttamaan nämä kolme kulmakiveä, jotta lasten ja nuorten liikunnallisuutta saataisiin lisättyä ja toiminta voisi olla sellaista, johon on helppo ja mielekäs osallistua. Matalan kynnyksen liikunnassa eli toiminnassa, jota WAU ry järjestää, pyritään toteuttamaan sisäisen motivaation kulmakiviä. Siksi se on tärkeää ja arvokasta toimintaa. (Jaakkola 2000, 118-120; Valo 2013, 8-13.)

Lähteet

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. Liikunta ja tiede 2013a. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? Luettavissa: www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_24-29_lowrers.pdf Luettu: 20.1.2016

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S., Tiirikainen, M. & Konu, A. Valtion liikuntaneuvosto 2013b. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikun- ja urheiluseuroista murrosiässä? Luettavissa: www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf Luettu: 20.1.2016

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita. Helsinki.

Helsingin kaupungin hallintokeskus 2009. Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen - työryhmän raportti. Luettavissa: www.hel.fi/hel2/ajankohtaista/Syrjäytymisen_ehkäisy_ja_vähentäminen.pdf Luettu: 2.1.2016

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. PS-kustannus. Juva.

Jyväskylän Yliopisto. 2016. Lasten ja nuorten elintavat parantuneet, terveyserot perheen varallisuuden mukaan näkyvät edelleen. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2016/03/tiedote-2016-03-15-10-02-44-577397> Luettu: 2.4.2016

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Otava. Keuruu.

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWFOX2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf Luettu: 14.3.2016.

Kerhokeskus - koulutyön tuki ry 2013. Kerhotoiminnan laatu - hyvästä kerhosta osallistuvaan ja hyvinvoivaan kouluun. Luettavissa: http://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/opinkirjo/files/materiaalit/kerhotoiminnan_laatu_-_hyvasta_kerhosta_osallistuvaan_ja_hyvinvoivaan_kouluun_netti.pdf Luettu: 11.3.2016

Kuusisto-Kajander, R. 2015. Kerhokäsikirja. Luettavissa: <https://prezi.com/levcq6cbuld/kerhokasikirja/> Luettu: 11.3.2016

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Otava. Keuruu.

Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf Luettu: 23.9.2015

Lecklin, O. 2002. Laatu yrityksen menestystekijänä. 4. uudistettu painos. Kauppakaari. Helsinki.

- Liikanen, V. & Rannikko, A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. Luettavissa: www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-15_tutkimusartikkeli_liikanen_lowres.pdf Luettu: 1.2.2016
- Liikkuva koulu. 2014. Tiedote Jyväskylän yliopisto, LIKES-tutkimuskeskus ja Liikkuva koulu -ohjelma. Suomen koululaisten liikunta kansainvälisessä vertailussa: Liikaa ruutuaikaa, plussana aktiiviset koulumatkat. Luettavissa: www.liikuvakoulu.fi/materiaalit/tiedotteet/suomen-koululaisten-liikunta-kansainvalisessa-vertailussa Luettu: 2.4.2016
- LIKES, Jyväskylän Yliopisto & Liikkuva Koulu 2014. Lasten ja nuorten liikunta, Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view> Luettu: 25.11.2015.
- Luomanpää, R. 13.4.2016. Toiminnanjohtaja. WAU ry. Sähköposti.
- Luona-Helminen, R. & Samstén, R. 2004. Liikkeelle Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. LIKES. Helsinki.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä. Norwegian Institute of Public Health. Physical activity in Norway – fact sheet. Luettavissa: http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=240&trg=MainContent_6898&Main_6664=7003:0:25,7364&MainContent_7003=6898:0:25,7627:1:0:0:::0:0&MainContent_6898=6706:0:25,7631:1:0:0:::0:0 Luettu: 6.2.2016
- Nuori Suomi 2009-2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Luettavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjIvMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhHV0> Luettu: 23.9.2015.
- Nuori Suomi. Suunnittelen liikuntaa. Kokonaisvaltainen kehittyminen. Luettavissa: www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm Luettu: 31.1.2016
- Nykänen H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenrannan Kirjapaino Oy. Helsinki.
- OK-opintokeskus 2013. Mitä on laatu? Luettavissa: <http://ok-opintokeskus.fi/j%C3%A4rjest%C3%B6arviointi/mita-on-laatu> Luettu: 8.3.2016
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lasten ja nuorten liikunta. Luettavissa: www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/?lang=fi Luettu: 25.11.2015.

Opinkirjo. Koulun kerhotoiminnan laatukriteerit. Luettavissa:
http://www.opinkirjo.fi/fi/opettajat_ja_ohjaajat/kerhotoiminta/koulun_kerhotoiminnan_laatukriteerit Luettu: 12.3.2016

Peda.net 2013. Psykologia. Luettavissa:
<http://peda.net/veraja/kotka/aikuiskoulu/opo/kurssit/psy> Luettu: 16.1.2016

Pesonen, H. 2007. Laatua! Asiantuntijaorganisaation laatuopas. Infor Oy. Juva.

Ratas, S. 16.9.2015. Projektikoordinaattori. WAU ry. Palaveri. Helsinki.

Ratas, S. 18.9.2015. Projektikoordinaattori. WAU ry. Sähköposti.

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus. Tallinna.

ResearchGate. Physical activity of 9 and 15 years old Icelandic children – Public health objectives and relations of physical activity to gender, age, anthropometry and area of living. Luettavissa:
https://www.researchgate.net/publication/49853595_Physical_activity_of_9_and_15_year_old_Icelandic_children_-_Public_health_objectives_and_relations_of_physical_activity_to_gender_age_anthropometry_and_area_of_living Luettu: 7.2.2016

Reunanen, L. 2013. Notke. Nuorten osallisuuden ja osaamisen edistäminen vapaa-ajan toiminnassa. Luettavissa:
https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/91486/Notke_Ruse2013.pdf?sequence=2 Luettu: 31.1.2016

Räty, K. 2012. Liikunta osallisuuden edistäjänä. Esimerkkejä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa tehtävästä liikuntatyöstä. Turvallinen ja eheä Suomi-seminaari Lahti. Nuori Suomi ry. Luettavissa:
www.intermin.fi/download/33731_Turvallinen_ja_ehea_Suomi_120125_Kirsi_Raty.pdf?691a53111c05d188 Luettu: 30.11.2015.

Saari, S. 2002. Laatuun perustuva talous, Johdatus tuotannon teoriaan ja mittaamiseen. 1. painos. MIDO OY. Espoo.

Stakes. 2000. Laatukriteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Luettavissa:
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75158/Aiheita20-2000.pdf?sequence=1> Luettu: 2.4.2016

Taskinen, S. (toim.) 2001. "Huono ennuste". Mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen? Stakes. Stakesin monistamo. Helsinki.

Terve koululainen c. Fyysinen aktiivisuus. Luettavissa:
www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus Luettu: 16.1.2016

Terve koululainen b. Huomio liikunnan kokonaismäärään. Luettavissa:
<http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset/liikunnanmaara>
Luettu: 16.1.2016

Terve koululainen a. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa:
www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset Luettu:
16.1.2016

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2014a. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana> Luettu: 24.9.2015

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2015. Nuorten syrjäytyminen. Luettavissa: <https://www.thl.fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen> Luettu: 31.1.2016.

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2014b. Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät. Luettavissa: <https://www.thl.fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytymisen-riskitekijat> Luettu: 31.1.2016.

Terveyskirjasto 2009. Liikunta ja ravitsemus. Luettavissa:
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00118 Luettu: 16.1.2016

Thesis submitted for the Master of Science degree, Faculty of Medicine & University of Iceland. Nanna Yr Arnardottir 2008. Luettavissa:
http://skemman.is/stream/get/1946/3386/10549/1/Nanna_Yr_Arnard_fixed.pdf Luettu: 7.2.2016

Valo 2013. Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Luettavissa:
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlslJlMTMvMTFvMjc0MTRfMjhfMzdfMzAyX01hdGFsYW5fa3lubnlrc2VuX2lkZWVvcGFzXzlwMTMucGRmll1d/Matalan%20kynnyksen%20ideaopas%202013.pdf> Luettu: 2.12.2015.

WAU ry 2015a. Etusivu. Luettavissa: <http://www.wau-ry.fi/> Luettu: 18.9.2015

WAU ry 2015b. WAU ry:n toiminta. Luettavissa: <http://www.wau-ry.fi/74> Luettu: 18.9.2015

WAU ry 2015c. WAU! –kerhot. Luettavissa: <http://www.wau-ry.fi/kerhot> Luettu: 18.9.2015

Westergård, J. & Itkonen, H. 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Sport-Offset. Turku.

World Health Organization. 2012-2016a. Denmark physical activity factsheet. Luettavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/288103/DENMARK-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1 Luettu: 6.2.2016

World Health Organization. 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behavior in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey. Luettavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-FULL-REPORT.pdf?ua=1 Luettu: 2.4.2016

World Health Organization. Physical activity and young people. Luettavissa: www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/ Luettu: 6.2.2016

World Health Organization. 2012-2016b. Sweden physical activity factsheet. Luettavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/288126/SWEDEN-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1 Luettu: 6.2.2016

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. LK-kirjat. Hämeenlinna.

Liitteet

Liite 1. WAU!-kerhotoiminnan palaute- ja kyselylomake

WAU!- KYSELYLOMAKE/ RESPONS- OCH FÖRFRÅGNINGSBLANKETT GÄLLANDE WAU!- KLUBBVERKSAMHET

Tulokset tullaan käsittelemään nimettöminä ja niitä käytetään ainoastaan toiminnan kehittämiseksi sekä hyväksi ja huonoksi todettujen asioiden raportointiin. Kyselyllä selvitetään kerhotoimintaan, internetsivuihin ja viestintään liittyviä asioita. Kaikkien yhteistietonsa jättäneiden kesken arvotaan kaksi Helsinki-Tukholma-Helsinki- risteilylahjakorttia. Vastausaikaa on 31.05.2014 saakka.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 min.

Vain saamalla palautetta voimme kehittää toimintaamme ja arvioida sen vaikuttavuutta.

Kiitos, että vastaat kyselyyn.

Svaren kommer att behandlas anonymt och de används enbart till att utveckla verksamheten och till att rapportera om saker som har ansetts vara dåliga. Med förfrågningsklargör vi angelägenheter gällande klubbverksamheten, internetsidorna och informering. Mellan alla som har lämnat sina kontaktuppgifter lottas två st. presentkort till en Helsingfors-Stockholm-Helsingfors kryssning. Man kan svara på förfrågningsklargör ända till den 31.05.2014.

Det tar ca. 10 minuter att svara på förfrågningsklargör.

Endast genom respons kan vi utveckla vår verksamhet och utvärdera dess inverkan.

Tack för att just Du svarar på förfrågningsklargör.

Taustatiedot/Bakgrundsinformation

1. Vastaajan sukupuoli?/Den svarandes kön?

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ 1. Nainen/kvinna
- ☐ 2. Mies/man
- ☐ 3. Vanhemmat yhdessä/föräldrarna tillsammans

2. Millä paikkakunnalla lapsesi osallistui WAU!-kerhoon?/På vilken ort deltog ert barn i WAU!-klubbverksamheten?

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ 1. Espoo/Esbo
- ☐ 2. Helsinki/Helsingfors
- ☐ 3. Inkoo/Ingå
- ☐ 4. Kauniainen/Grankulla
- ☐ 5. Kirkkonummi/Kyrkslätt
- ☐ 6. Korsnäs
- ☐ 7. Kruunupyä/Kronoby
- ☐ 8. Kuopio
- ☐ 9. Lahti/Lahtis
- ☐ 10. Laihia
- ☐ 11. Maalahti/Malax
- ☐ 12. Mustasaari/Korsholm
- ☐ 13. Pietarsaari/Jakobstad
- ☐ 14. Raasepori/Raseborg
- ☐ 15. Reisjärvi
- ☐ 16. Rovaniemi
- ☐ 17. Siilinjärvi
- ☐ 18. Sodankylä
- ☐ 19. Vantaa/Vanda
- ☐ 20. Vöyri/Vörå

3. Perheestämme WAUI-kerhoissa on mukana?/Från vår familj är med i verksamheten?

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ 1. Yksi lapsi/Ett barn
☐ 2. Kaksi lasta/Två barn
☐ 3. Kolme lasta/Tre barn
☐ 4. Neljä tai useampia lapsia/Fyra eller flera barn

Kerhotoiminta/Klubbverksamheten

Arvioi seuraavia kerhotoimintaamme koskevia väittämiä/Bedöm följande påståenden gällande verksamheten.

4. Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

| | Täysin samaa mieltä/Helt av samma åsikt | Jonkun verran samaa mieltä/Dels av samma åsikt | Jonkun verran eri mieltä/Dels av annan åsikt | Täysin eri mieltä/Helt av annan åsikt |
|--|---|--|--|---------------------------------------|
| Toimintaa kuvaa hyvin sana laadukasta/Ordet "kvalitativt" ger en verklig uppfattning om verksamheten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ohjaajat olivat ammattitaitoisia/Ledarna var yrkeskunniga | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kerhojen sisältö oli monipuolista/Innehållet i klubbarna var mångsidigt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lapseni olisivat halunneet vaikuttaa enemmän toiminnan sisältöön/Mina barn skulle ha velat påverka innehållet mera än de fick göra | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kerhoissa oli positiivinen ilmapiiri/Atmosfären i klubben var positiv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kerhoissa oli turvallista/Det var tryggt att vara i klubben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kerhotoiminta vastasi odotuksiani/Klubbverksamheten uppfyllde mina förväntningar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Toiminta oli sellaista mitä WAU ry oli luvannut/Verksamheten var exakt det som WAU r.f. hade lovat | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

5. Suosittelisitko WAU r.y:n kerhotoimintaa tuttavillesi?/Skulle du rekommendera WAU r.f:s verksamhet till dina bekanta?

Merkitse vain yksi soikio.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| En suosittele/Rekommenderar ej | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Suosittelen erittäin mielelläni/Rekommenderar mycket varmt |

6. Arvioi seuraavia keväällä 2014 järjestämäämme kampanjaa koskevia väittämiä/Bedöm följande påståenden gällande kampanjen som arrangerades under våren 2014.

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

| | Täysin samaa mieltä/Helt av samma åsikt | Jonkun verran samaa mieltä/Dels av samma åsikt | Jonkun verran eri mieltä/Dels av annan åsikt | Täysin eri mieltä/Helt av annan åsikt |
|---|---|--|--|---------------------------------------|
| En tiennyt kerhossa olleen kampanjaa/Jag visste inte om någon kampanj i klubben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lapseni innostui kevään kampanjasta/Mitt barn blev inspirerad av kampanjen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kampanjan palkinto oli motivoiva/Priset för kampanjen var motiverande | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kampanja innosti lastani liikkumaan enemmän/Kampanjen motiverade mitt barn att röra på sig mera | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kampanjalla ei mielestäni saavutettu mitään/Enligt mig uppnåddes ingenting med kampanjen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

7. Onko sinulla palautetta kevään kampanjaan liittyen?/Har du respons att ge gällande vårens kampanj?

8. Mitä hyötyä WAU ry:n toiminnasta on ollut perheellenne?/Vad har WAU r.f:s verksamhet gjort för nytta för din familj?

9. Oliko teillä jotain negatiivista kokemusta WAU r.y:n toimintaan liittyen viime lukuvuonna?/Hade ni några negativa upplevelser vad gäller vår verksamhet under det förra läsåret?

10. Mistä kuulit WAU ry:n toiminnasta?/Varifrån hörde du om WAU r.f:s verksamhet?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Jaetusta esitteestä/ Från den utdelade broschyren
- ☐ Opettajalta/ Från lärare
- ☐ Terveystenhoitajalta/ Från skolhälsovårdaren
- ☐ Kaveriilta/ tuttavilta/ Av vänner/ bekanta
- ☐ WAU ry:n internetsivulta/ Från WAU r.f:s internetsidor
- ☐ Kaupungin / kunnan internetsivulta/ Stadens / kommunens internetsidor
- ☐ Muu:

Viestintä, markkinointi ja internetsivut/Kommunikation, marknadsföring och internetsidor

Miten mielestäsi seuraavat WAU ry:n viestintää ja tiedottamista koskevat väittämät pitävät paikkansa?/
Bedöm påståendens gällande WAU r.f:s kommunikation och marknadsföring.

11. Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

| | Täysin samaa mieltä/ helt av samma åsikt | Jonkun verran samaa mieltä/ dels av samma åsikt | Jonkun verran eri mieltä/ dels av annan åsikt | Täysin eri mieltä/ helt av annan åsikt |
|---|--|---|---|--|
| Luen melkein aina sähköpostitse tulevan kuukausitiedotteen/ Jag läser nästan alltid månadsmeddelandet som kommer per e-post | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kuukausitiedote on hyvä tapa kertoa WAU ry:n toiminnasta/ Månadsmeddelande är ett bra sätt att informera om WAU r.f:s verksamhet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kuukausitiedotteissa on ollut välillä hyvää asiaa terveydestä, liikunnasta ja hyvinvoinnista/ Månadsmeddelandet har tidvis innehållit nyttig information gällande hälsa, motion och välbefinnande | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| WAU ry:ltä tulee aivan liikaa sähköpostia/ Det kommer alldeles för mycket e-post från WAU r.f. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Oman lapseni kerhon toiminnasta ei tiedoteta riittävästi/ Om klubbens angelägenheter, där mitt barn deltar, informeras inte tillräckligt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| WAU ry:n viestintä on laadukasta/ WAU r.f:s kommunikation är av god kvalitet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sähköisen viestinnän lisäksi tulisi käyttää muitakin mahdollisuuksia/ Vid sidan om den elektroniska informeringen borde det användas också andra kommunikationsmedel | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

12. Kehitettävää kommunikaatiossa ja viestinnässä

13. Kuinka usein vierailit kevään aikana WAU r.y:n nettisivuilla (www.wau-ry.fi)?/ Hur ofta besökte du WAU r.f:s internetsidor under denna vår (www.wau-ry.fi)?

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ Lähes päivittäin/ nästan dagligen
- ☐ Muutaman kerran viikossa/ några gånger i veckan
- ☐ Viikoittain/ varje vecka
- ☐ Muutaman kerran kuukaudessa/ några gånger i månaden
- ☐ Kerran kuussa/ en gång i månaden
- ☐ Harvemmin/ mera sällan

14. Mitä asioita olet etsinyt WAU:n nettisivuilta?/ Vilka saker har du sökt från WAU r.f:s nätsidor?

Voit valita useamman kohdan/ du kan välja flera alternativ
Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Onko lapsen omalla koululla WAU!-kerhoa?/ Finns det klubbverksamhet i den skola där mitt barn går?
- ☐ Kerhon aikatauluja/ klubbens tidtabeller
- ☐ Kerhon kalenteria/ klubbens kalender
- ☐ Kerhon uutisia/ klubbens nyheter
- ☐ Kerhoon ilmoittautumislinkkiä/ Anmälningslänk till klubben
- ☐ Onko omalla paikkakunnallani WAU ry:n kerhotoimintaa/ Finns det klubbverksamhet på min ort
- ☐ Onko omalla paikkakunnallani WAU ry:n leiritoimintaa/ finns det lägerverksamhet på min ort
- ☐ Leirien aikatauluja/ lägrens tidpunkt
- ☐ Leirin ilmoittautumislinkkiä/ anmälningslänk till lägren
- ☐ Yhteystietoja/ kontaktuppgifter
- ☐ WAU r.y:n uutisia/ WAU r.f:s nyheter
- ☐ WAU ry:n tarjoamaa lisätietoa terveydestä ja liikunnasta/ Information om hälsa, motion och välbefinnande
- ☐ Lisätietoa WAU ry:stä/ Tilläggsinformation om WAU r.f

15. Mitä muuta kaipaisit internetsivuillemme?/ Vad annat skulle du vilja se på vår hemsida?

16. Onko sinulla vielä muuta palautetta toiminnastamme? Nyt on aika antaa ruusuja ja risuja. Vain siten voimme kehittää ja parantaa toimintaamme! Finns det annan respons du vill ge om vår verksamhet? Nu är det dags att ge ris och ros. Bara på det sättet kan vi utveckla och förbättra vår verksamhet!